



【楽しく健康的な飲酒】

春は転勤や引越しのシーズン、お酒を飲む機会が増えることがあるでしょう。お酒は適度に楽しむと、リラックス効果やストレス発散など心と身体を元気にしてくれますがアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると、徐々に酒量が増えて、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起こしやすくなる危険性もあります。

適量のお酒とはどのくらいかと言うと、個人差がありその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概にいうことはできません。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度でたとえば瓶ビール(Alc 5%)500ml、日本酒(Alc15%)1合、缶チューハイ(Alc5%)520mlとなります。このくらいの量であれば、ほどよくお酒を楽しめるというわけです。とはいえ、お酒に弱い人、女性や高齢者であれば、この基準よりも少なめを適量と考えるべきでしょう。

お酒による健康効果は胃の動き(蠕動(ぜんどう)運動)を刺激します。空腹感が増すことにより、食欲を増進させます。血管を拡張させて血液の流れを良くして血行を改善します。その結果、体が温かくなったり、疲労回復に効果があったり、血管が詰まりにくくなったりします。また、アルコールが体内に入ると、大脳皮質の抑制が解放されます。大脳皮質は大脳の表面を覆っている層で、思考や知覚、運動、記憶などといった機能をつかさどる、人間の行動・思考における重要な役割を持っています。宴会などでお酒が進み、腹を割って話ができたという経験を持つ人はいるでしょう。人は、お酒によって抑制が取れることで緊張がほぐれ、普段よりも陽気で快活な性格になったり、会話が弾むようになったりするのです。自分にとっての適量や上手な飲み方を再確認して、安全にお酒を楽しみましょう。



【3月の外来のご案内】

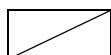
- ・ 形成外科外来 3/3(土)、10(土)
- ・ 外科外来 3/27(火)倉林先生不在のため休診となります。
3/24(土)岡部先生不在のため倉林先生の代診となります。
- ・ 神経内科外来 3/15(木)、浅川先生不在のため休診となります。

3月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】