

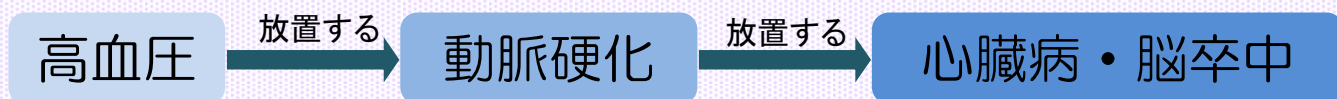
お酒と健康

身体や年齢に合った飲み方で、いつまでも健康にお酒を楽しみましょう。

◆お酒と血圧の関係



お酒には血管を拡張する作用があるため、飲酒をしている最中は血圧が下がりますが、**習慣的に飲酒を続けていると血圧が上昇する**ことがわかっています。毎日飲酒する人は、飲まない人と比べて血圧が高くなります。



！最悪の場合、死に至る危険性があります！

◆薬を飲んだらお酒は飲まない



薬とお酒を一緒に飲むと、以下のような**副作用**が出る場合があります。



- 薬の効き目が**強くなる** ↑
- 薬の効き目が**弱くなる** ↓

他にも様々な作用が出る 경우가多く、危険です

◆お酒を飲むと睡眠の質は下がります



アルコールには寝付きを良くする効果がありますが、その一方で深い眠りを妨げるため、**眠りそのものは浅く**なります。他にも、こんな影響があります。



トイレに起きる回数が増える



寝酒は熟眠感が得られにくく、不眠になる危険性がある

◆身体がお酒を分解する力



身体がお酒を分解する力のことを代謝といい、物質の生成や分解作用のことを指します。

お酒を飲むと、アルコール成分の分解・処理を行う代謝の働きは肝臓で行われます。代謝は**体質**や**年齢**、**性別**によって**個人差**があります。



高齢になると、身体のア
ルコール代謝能力が
徐々に低下していき
ます。



若いときよりも
酔いやすくなります



昔と同じ量の飲酒を続けると
内臓障害などの様々な
病気の原因になります

お酒の分解時間はどのくらい？

日本酒 (15%)	ビール (5%)		缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合	350ml	500ml	350ml	1合	グラス 1杯
5時間	3.5時間	5時間	5時間	9時間	2.5時間

(例)



ビール500ml
5時間



日本酒2合
10時間



15時間

缶ビール(500ml)を1本、日本酒を2合飲むと、アルコールを分解するまでに15時間かかります。

つまり、夜の9時に飲んだ場合、全てのアルコールが分解されるのは翌日の昼の12時となります。