

健康だより



12月号

第122回 平成28年12月号
伊奈病院 健康管理課

飲酒による体調不良

12月は、会食や飲酒の機会が増える時期です。飲み過ぎで体調を崩すことがないように、食生活を整えましょう。

夜に会食の予定ある日は、昼食はしっかり食べよう。

野菜たっぷりの献立で、代謝に必要なビタミンをしっかり補給しよう。

昼食が軽いと、夜の会食では空腹状態で飲酒することになり、胃に負担がかかるだけでなく、酔いが早く回ります。



飲み過ぎ注意はもちろんですが、お料理を食べながら、合間に水を飲みながらの飲酒で胃への負担を和らげることができます。

会食後の遅い帰宅。

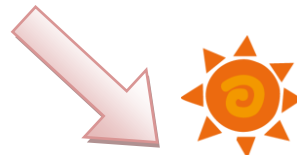
できるだけ早めに就寝を。

遅い就寝で、睡眠時間が短くなっても、翌朝はいつもと同じ時間に起きましょう。



飲酒後は、利尿作用で体内の水分が失われています。

二日酔い防止のために、水や白湯でしっかり水分を補給しよう。



朝に体内時計をリセットできれば、疲労感は軽減されるでしょう。会食の翌日は、早めに休むことで、体調を回復できます。朝食には、果物がおすすめ。体のむくみ解消に効果的です。

21時以降の飲み方・食べ方



お酒を飲む席では、時間も夜遅くなりがちです。

夜遅くまで飲み続けると、飲酒量だけでなく、食事量も増えてしまいます。

21時以降には、血糖値が上がりやすく、体脂肪も合成されやすくなります。

- 糖質ゼロの飲み物や糖質を含まない蒸留酒（焼酎・ウィスキーなど）を選ぼう。
- おつまみは、控えめにしよう。

油脂の多い揚げ物や肉料理、ラーメンなどは、胃もたれの原因になります。
野菜料理・枝豆、豆腐・お刺身などがおすすめです。

お酒を飲み過ぎて二日酔いになると、肝臓で分解処理されるのを待つしかありません。
二日酔いにならない飲み方をすることが大切です。

アルコールとの正しい付き合い方



話しながら楽しく飲もう。

話しながら楽しく飲むことで、自律神経の副交感神経が活性化し、リラックス効果が現れます。また、胃液や膵液の分泌も活性化して、消化が促進されます。

ほろ酔い気分で感情が出やすくなり、ストレス解消につながるでしょう。

強いお酒は、薄めて飲もう。

アルコール度数の高いお酒は、喉や食道の粘膜・胃粘膜を傷つけます。

水・ソーダ・お湯などで薄めて、アルコール度数を下げて飲むことをおすすめします。

週に二日は、休肝日をつくる。

アルコールの分解能力は、体質により異なりますが、飲酒を繰り返すことで、脳や体がアルコールに対して鈍感になります。

お酒を飲まない日をつくることで、肝臓や脳を休ませることができます。

