H28.10.1発行



## やっぱり休肝日って必要??

健康管理センター 看護部発行

年末年始シーズンになると、飲み会の場がだんだんと多くなってきますね。付き合いや接待など飲 まなければならない状況も多々あるかと存じます。そこで疑問となってくるのが、休肝日は、本当に 必要なのか?量はどれくらいが適切なのか?

保健指導では、お酒と上手に付き合っていけるように支援していきます。

## アルコールの1日の適正量

女性と高齢者はこの 半分が適正量です!



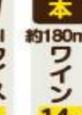
目安となる量 種類

アルコール 度数











休肝日が必要な理由

突然ですが、皆さんは人間ドックや健診で腹部超音 波の検査を受けられた事はありますか?

検査結果で『脂肪肝』と指摘された経験はございま せんか?

脂肪肝とは、肥満や食べ過ぎ、飲み過ぎが原因で肝 臓に余分な脂肪(中性脂肪)が溜まり、肝臓の機能が 低下する病気です。脂肪肝はこの溜まった脂肪のため に肝臓が黄色く変化しますが、<u>減酒もしくは禁酒す</u> る事で元のきれいな肝臓に戻ってきます。

しかし、これを怠り放置すると、肝臓の細胞が壊さ れ、肝健変へ進行するリスクが高まります。

週に2日は働き 尽くしの肝臓を 休ませてあげ ましょう!

腹部超音波の検 査を受けた事が ない方は、是非 一度検査を受け ましょう!

## 主なアルコール飲料のカロリー

ビール中瓶1本……200Kcal

• 日本酒1合·····196Kcal

• 焼酎(2/3合)·····175Kcal

• ウイスキーダブル1杯···165Kcal

アルコール自体にもカロリーがあ り、さらに一緒に食べるおつまみ にも食塩や脂質が多く含まれる! *つまり、メタボになりやすい要素* がいっぱい!!

ム施設では保健指導を実施しています/



当施設初の保健指導修了者の方です!! お疲れ様でした!



百薬の長と呼ばれるお酒ではありますが、上手に 付き合うことが大切なのですね。次回のけんこう 応援通信は、12月発行予定です。年末年始の食事 について管理栄養士より発信しますので、お楽し みに!

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471

※保健指導のお問い合わせは平日午後13時~16時にお願いします (土日祝祭日を除く)