

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 荒木潤子  
Tel: (086) 272-8116  
Fax: (086) 272-0883  
<http://okayamaeap.jp>

## お酒と上手に付き合うには？

忘年会、新年会のシーズンが到来しますね！普段からお酒を飲む人も、あまり飲まない人も、この時季にはお酒を飲む機会が増えると思います。昔からお酒は「百薬の長」と言われていますが、それは正しく飲めている場合です。今回はお酒の良い面と悪い面についてご紹介したいと思います。

### お酒のメリット

- ①空腹感が増し、食欲が増進する
- ②血管が拡張し、血行が良くなる
- ③緊張がほぐれ、コミュニケーションが円滑になる
- ④ストレスが緩和される
- ⑤体や健康に良い

これらのお酒のメリットが得られるのは、**適量**を摂取している時に限ります。人によってお酒の適量は異なり、効用にも**個人差**があります。



日本人の約 40%は遺伝的にお酒に弱く、約 7%は遺伝的にお酒をまったく飲めない体質とされています。お酒の強さには個人差があり、特に女性や高齢者には弱い人が多いです。

### お酒の「適量」って？



適量には個人差があるので一概に言うことはできませんが、社団法人アルコール健康医学協会では、一般的に、アルコール飲料中に含まれるアルコール分（純アルコール量）に換算して約 20~40 g が適量とされています。

- 【例】ビール（アルコール度数 5 度）・・・中びん 1 本
- 日本酒（アルコール度数 15 度）・・・1 合
- 焼酎（アルコール度数 25 度）・・・0.6 合

### お酒のデメリット

大量のお酒を飲み続けると、肝臓機能障害はもちろん、糖尿病、高血圧などの様々な**生活習慣病**になりやすいとされています。また、長期間にわたって大量飲酒を続けていると**アルコール依存症**になる危険性が高まります。

適量であっても、毎日飲むと肝臓に負担をかけるので、**週に 2 日は休肝日**を作りましょう。ご自身の健康のためにも飲みすぎには注意しましょう♪



### <年末年始の休業のお知らせ>

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。誠に勝手ながら、以下の期日でお休みをさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

2014 年 12 月 30 日(火)~2015 年 1 月 4 日(日) 1 月 5 日(月)より通常営業いたします。

