

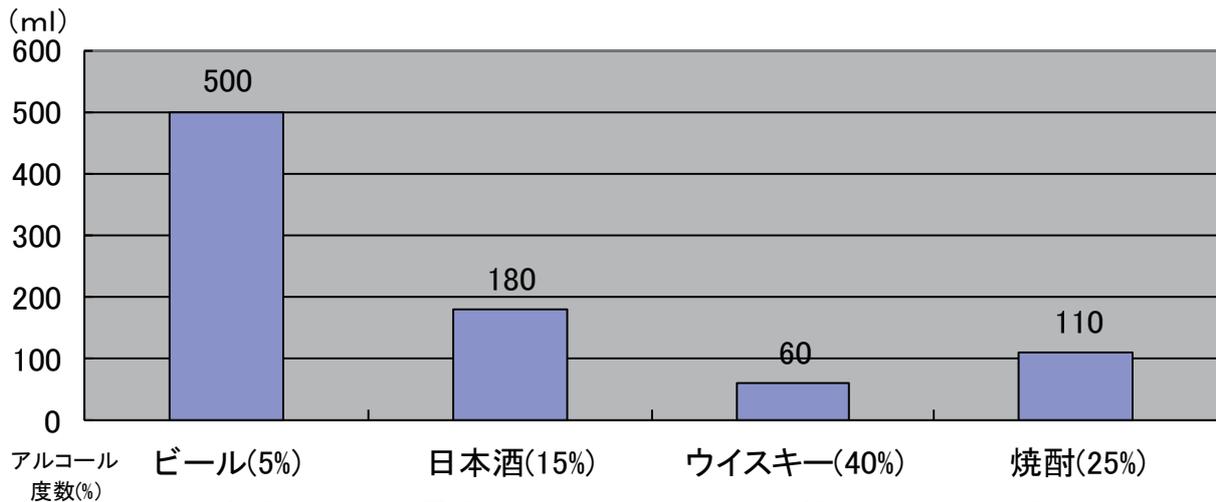
アルコールについて考えよう！

みなさんはお酒をどのくらい飲んでいますか？

アルコールは人を陽気な気分させ、ストレスを緩和する作用がある一方、職場においても、多くの労働者に飲酒習慣があり、健康診断の結果でアルコールの付き合い方に関し指摘を受けたことがある方もいるのではないのでしょうか。

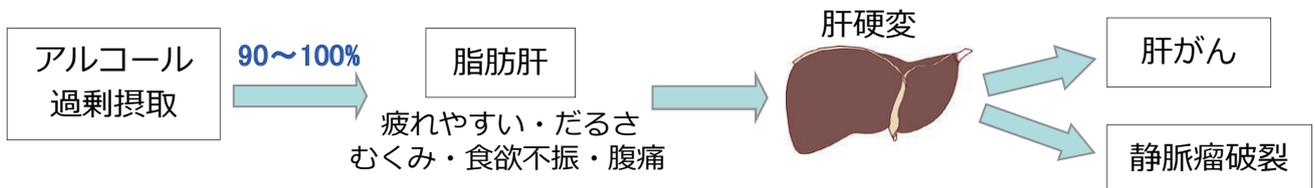
肝障害や依存症に陥らないようにアルコールについて理解することはとても大切です。

お酒の1日の適量を知っていますか？



※焼酎などは、種類によってアルコール度数が違うので要注意。

アルコール性肝障害



アルコール依存症（CAGEテスト）

- ① あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか。
- ② あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、苛立ったりしたことがありますか。
- ③ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか。
- ④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。

2項目以上「はい」でアルコール依存症の疑いがある

まとめと普段からの注意点

- ① 自分にとっての適量を知り、楽しくお酒を飲みましょう！
- ② おつまみは栄養素の豊富なものを選び、食べながらゆっくりと飲む
- ③ 肝臓に適度な休みを与えるため、休肝日をつくる
- ④ 肝障害は軽いうちに節酒・禁酒により対応可能な場合も
- ⑤ 強いお酒は薄めて飲む。薬と一緒に飲まないこと
- ⑥ アルコール依存症は誰にでも起こり得て、依存症になれば治療は断酒

