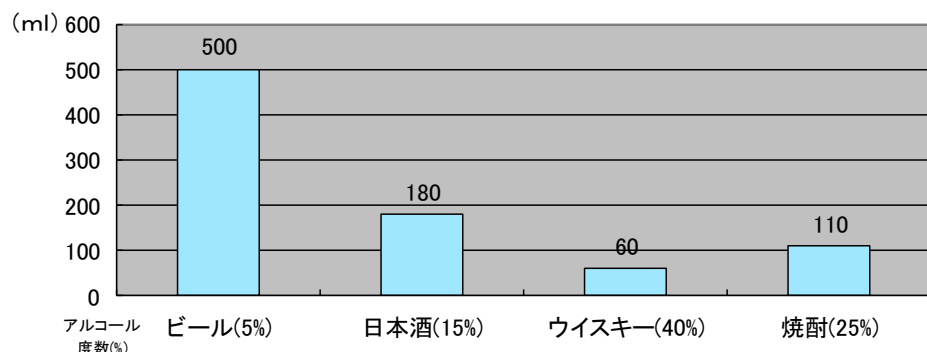


飲みすぎ注意！アルコール！

お酒の1日の適量はこちら！

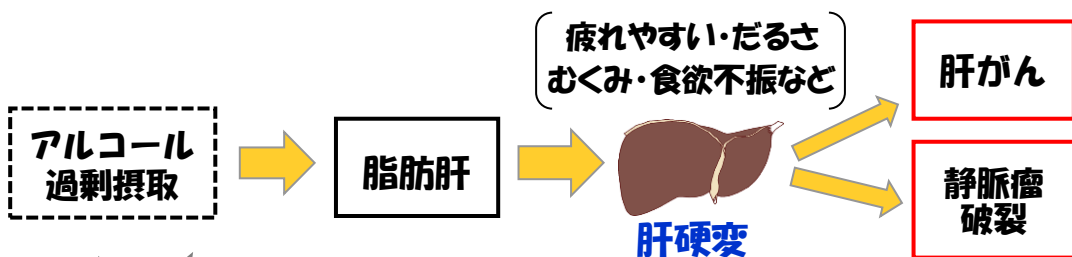


種類によって、
アルコール度数
が違います



豆腐や枝豆、魚介類と
のむと肝臓の修復や
アルコール分解が促進
されてGood！

アルコール性肝障害について



肝障害になる
可能性あり

日本酒換算で
男性 1日平均 **3合以上**
女性 1日平均 **2合以上** の飲酒を
毎日、5年以上は要注意！

**健診で、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GTP の
数値が高い方は、無症状でも気をつけよう**

* 初期の脂肪肝は症状がほとんどなく
気づいた時には肝硬変に！



早期発見のため定期的に
血液検査を受けましょう

脂肪肝なら節酒・禁酒で改善可能！

① アルコール依存症となれば、治療は断酒！
(節酒ではダメ！)

② 抗酒剤

薬の作用で飲酒の欲求を抑える

③ その他

断酒と並行して肝臓などの
治療が必要な場合もある

自分の適量を知り
週2日は休肝日
をつくろう！

