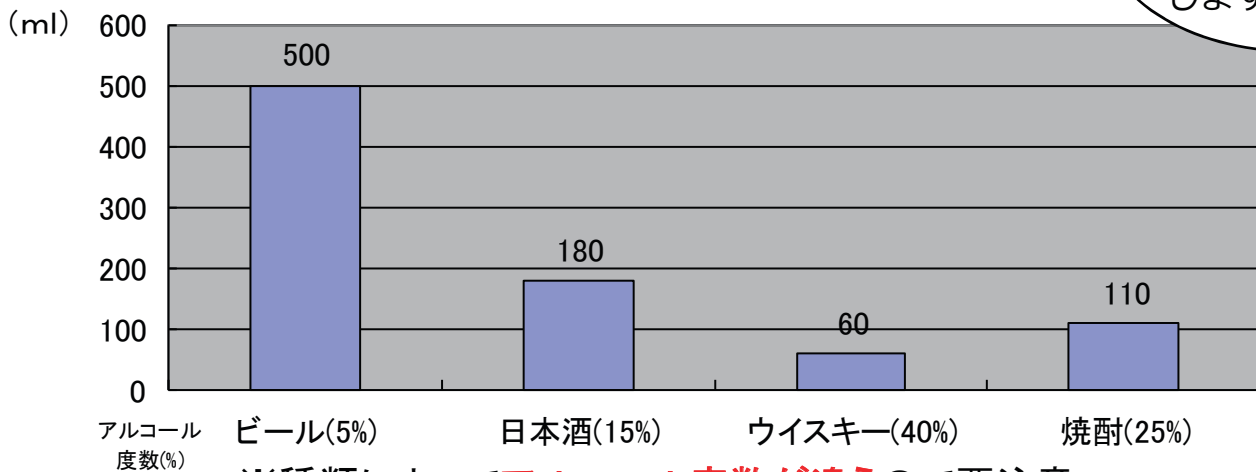


アルコールの怖さ知ってますか？

次回の12月号は
アルコール依存症
についてお伝え
します！

お酒の1日の適量



※種類によって**アルコール度数が違う**ので要注意

1日平均、純アルコールで**約20g程度**

アルコールの量と代謝時間

純アルコール量 =

飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) × アルコールの比重0.8



ビール500ml、度数5%の場合

$$500 \times 5 / 100 \times 0.8 = 20g$$

$$20g \div 7 \text{ (1時間当たりのアルコール分解量)} = \text{約3時間}$$

★ 代謝時間には
個人差があり、
性別や体重により
異なります

アルコール性肝障害について

★ 脂肪肝の段階では節酒・禁酒
すれば容易に改善するといわれている

男性 1日平均 **3合以上**
女性 1日平均 **2合以上**

肝障害になる
可能性あり

アルコール性肝障害は無症状の
まま進行することもあり、肝臓
がんを経て死に至る場合も！

