



# お酒と上手につき合おう

## おさらいしよう! お酒の影響

適量のお酒は、血行が良くなる、ストレスが和らぐなどの効果がありますが、飲みすぎるとからだに負担をかけ、心身に様々な害を与えます。

**アルコールで  
リスクが高まる病気は  
こんなに多い!**

脂肪肝 肝炎 肝硬変 すい炎 逆流性食道炎 糖尿病 心不全 高血圧  
脳梗塞 脳出血 不整脈 メタボリックシンドローム 口腔がん 咽頭がん  
食道がん 肝臓がん 大腸がん 痛風 うつ 認知症 など

## お酒は適量を楽しく

通常のアアルコール代謝能力を有する日本人のお酒の「適量」の目安は、1日あたり純アルコールで20g程度。女性は一般的に男性より体格が小さく、肝臓も小さいため、より少ない量が適量とされています。

### ●純アルコール20gの目安



## 健康を守るための飲酒ルール

- 女性・高齢者は少なめに
- たまに飲んでも大酒しない
- 食事と一緒にゆっくりと
- 週に2日は休肝日
- 入浴・運動・仕事前、妊娠・授乳中はノーアルコール

### 「オンライン飲み会」は時間と量を決めて

感染リスクや帰宅時間を気にせず会話をしながら長時間飲めるため、つい飲酒量が増えがちです。終了時間を決める、缶ビール1本までなど、時間と量を決めましょう。

## おまけ情報



### 過度な飲酒で免疫力低下!?

外出自粛などのストレスからつい飲酒量が増えるかもしれませんが、過度な飲酒は肝機能に負担をかけます。肝臓は免疫臓器でもあるので、肝機能が低下すると感染症を起こしやすくなります。



### アルコールの脳への影響

飲酒量が増えるほど、脳が委縮するという調査結果があります。一方で、断酒によって脳委縮が改善することも知られています。

#### 【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎0120-876-533(健康開発センター 健康相談室)

健診(現役従業員) … ☎06-6992-7070(健康管理センター/大阪)

健診(現役従業員) … ☎03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎0120-878-863(保険業務部)

パナソニックリゾート大阪 … ☎06-6877-0111(予約窓口)

いきいき健康ナビゲーション … ☎0120-878-870(ヘルプデスク)

紙面に関すること … ☎06-6992-5185(経営管理部)