

～今日の健康情報～ 新生活様式でのお酒

新型コロナウイルスによる働き方や生活様式の変化で、お酒を家で楽しむ方が増えています。家飲みは気軽に飲める一方で、飲酒量が増えやすいといわれています。家でお酒を飲む際に心がけたいポイントを考えてみませんか？

飲酒量が増えやすいワケ

- ・手軽に飲む（すぐに、いつでも飲める）
- ・長い時間飲む（早く始めて遅くまで飲む）
- ・安心して酔う（家だから酔っても大丈夫！）



こんな自覚症状の人は要注意

- ・翌朝のスッキリ感低下（寝酒で睡眠の質が低下）
- ・翌朝の胸やけや膨満感（満腹とアルコールで胃液が逆流）
- ・運動不足や体重増加（血圧、血糖値、肝機能が悪化）

「マイルール」を決めましょう

- ・飲む日を決める（休肝日をつくる）
- ・飲む時間を決める（早めに切り上げる）
- ・飲む量を決める（お代わりしない、余分には買わない）
- ・寝酒はやめる（アルコール以外の快眠方法を）

マメ知識 お酒と免疫力の関係

多量飲酒が続くと免疫力低下の一因に！？

免疫機能を担う

『NK細胞』



感染症にかかりやすくなる

血中アルコール濃度が高くなると、活性低下

※飲酒時は脱水を防ぐため、同時に水やお茶なども十分に飲みましょう！

やはりおさえておきたい

1日の飲酒量の目安



参考: eヘルスネット[情報提供]-厚生労働省

おすすめ快眠習慣

- ・定時に起床し朝日を浴びる
- ・ウォーキング（目安 6,000 歩/日）
- ・夕食は 20 時までに食べる
- ・寝る 1～2 時間前に入浴
- ・寝る前にスマホ等を使わない
- ・就寝前にストレッチ
- ・普段より 30 分早く寝る

