



生活かわら版

★アルコール★



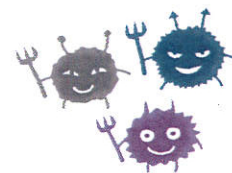
まだまだ暑い日が続き、冷たいお酒がおいしい季節です。
つい飲みすぎてはいませんか？

⚠ 次のような症状が出ているときは注意！！

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい・疲れやすい | <input type="checkbox"/> 下痢が続く |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がする | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病（血糖値が高い） | <input type="checkbox"/> 顔が黄色くなる（黄疸） |
| <input type="checkbox"/> 高血圧 | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる |

アルコールの大量飲酒や習慣的に飲酒を続けていくと、肝疾患をはじめ、心身に様々な悪影響を及ぼします。

次に取りあげるものはその一部です。



肝臓障害

肝臓の働きが低下すると、倦怠感、黄疸、手のひらの赤らみ等があらわれ、まず脂肪肝を引き起こします。この段階では自覚症状がなく飲酒をやめれば良くなります。しかし飲酒を続けると、発熱や腹痛の自覚症状が出てきて、アルコール性肝炎や肝硬変になります。

糖尿病

アルコールによるカロリーの過剰摂取や膵炎などによるインスリン分泌の低下が原因で、糖尿病は合併症を引き起こし、腎臓の障害、失明、神経障害や血管障害を併発することがあり、大変危険です。

アルコール性認知症

初期には、脳萎縮による性格の変化、判断力や記憶力の低下が見られます。進行すると、無関心、倦怠感、うつ状態が見られます。

心臓病

高血圧になります。心筋に負担がかかり、心臓全体の肥大が起こり、息切れや重荷が起こりやすくなります。（アルコール性心筋症）



適量のお酒にはメリットもあります。ワインやウイスキーの香りにはリラックス効果が、ビールの原料・ホップの香りには気分を落ち着かせるアロマ効果があります。

ストレス解消には適量を守って、自分のペースでゆっくりとお酒を楽しむことが一番です。

お酒と上手に付き合っていきましょう！

