



人生100年時代の**健康管理**

桐生大学 桐生大学副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

回復には長い年月を要します。今回は、お酒を減らすと考えている人にお勧めできる「飲酒量」を減らすためのコツを紹介いたします。アルコールによる健康障害、問題飲酒、依存症、うつ、アルコール依存症、睡眠を浅く

前回はアルコール依存症になるまで専門医療機関の現実も触れ、関心の治療が必要ですがアルコール依存症起るまで最大の原因本人が認めるまで現状や認めず受診を拒否する損失について説明しました。アルコール依存症を必要としますが、

効です。

一気飲みはアルコールの血中濃度が急速に上がるので控えましょう。つまみだけで、腹の足しになるもので満たした上で、スローパーを心掛け、濃い酒は薄めて飲みましょう。

ノンアルコール飲料もアルコール度数1%未満の微アルコールが増えすぎると、途中で切り替えるなど上手に活用しましょう。これは低カロリーですので二三日

⑬ お酒を飲み過ぎないようにするには

お酒を飲みすぎない対処法

1 ます、お酒を減らす	2 お酒を飲む曜日を決めておく
3 ノンアルコール飲料を上手に活用する	4 飲酒は止める(慣りがくくなる)
5 1口飲むたびにコップをテーブルに置く	6 1日3時間以上飲まない
7 酒席ではコップを返さない(注ぎれないため)	8 上手な割り方を身につける
9 お酒を飲みすぎてしんどい相手や場所を避ける	10 お酒を飲むと機嫌が悪くなることを思い浮かべる
11 お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる	12 お酒以外の楽しみを増やす
13 周りの人に目標を宣言して協力してもらう	14 家族や友人と楽しく過ごす

AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」(研究代表者：紅岳文、転載許可不要)から引用

保健・福祉

し、健康的な深い睡眠を妨害します。また、アルコールを睡眠剤や安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めるといわれていますので控えましょう。

休日も大切ですが、最低でも週1日は肝臓をアルコールから開放しましょう。

飲酒機会を減らす工夫も大切です。ここで、うそを方便です。誘われても手に断り

ましよう。

お酌されにくいよう、グラスは空にせず、待たせ、ハラソット無緑の柔い宴席にましよう。

毎日の飲酒量記録をすることも効果的です。ドリンク教を意欲するようになり、減酒目標が明確になり、減酒日記も検算すればさまざまな無料アプリがあります。

※次回「胸やけしませんか。」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。