



大阪府医師会発

けんこう情報



お酒の上手な飲み方

無理な飲み方は危険！ お酒は自分のペースでおいしく飲みましょう。

お酒は、食事をおいしくしたり、緊張を解きほぐすなど、良い効果がたくさんあります。

しかし、飲み方を間違えると、依存症や急性アルコール中毒などを引き起こします。

●お酒の上手な飲み方

- 飲酒の量は1日にビール中瓶1本、または日本酒1合以内にしましょう
- 週に2日の休肝日を持つ
- しない、させない「一気飲み」



●大量飲酒は急性アルコール中毒を引き起こします。

アルコールを短時間に大量に摂取すると、肝臓での分解処理が間に合わず、脳を麻痺させます。

そして昏睡状態となり、呼吸中枢の麻痺によって呼吸が停止し、死に至る場合もあります。

●急性アルコール中毒を起こした時には、一刻も早く病院へつれていきましょう。

- 飲みはじめてから1時間ほどで、立ち上がれないほど酔っている場合

- 声をかけたり顔を叩いたりしても反応が鈍い場合
- ひとりで立つことができない場合
- 酔いつぶれたまま吐いている場合
嘔吐物がのどに詰まって窒息死する場合がありますので、注意してください。



●また、こんな人は飲まないで、飲ませないで

- 20歳未満

成長期の飲酒は、心の問題や、脳・肝臓・生殖器などに大きな障害をもたらす恐れがあります。

- 妊婦や授乳中のお母さん

妊娠中は、少量のアルコールでもお腹の赤ちゃんの発育をさまたげ、低体重児や早産の危険もあります。

また、授乳中のお母さんが飲んだアルコールはお乳に出ますので、赤ちゃんにお酒を飲ませることになります。



空腹時にお酒を急激に飲んだり、大量の一気飲みやハイペースな飲み方は危険です。

自分の許容量やペースを知っておくことが楽しいお酒の飲み方です。