お酒の上手なたしなみ方

健康コラム
第33号

肝臓で分解できるアルコールには限度があります。適量以上の飲酒は、肝細胞が傷つき、肝機能が低下することで「脂肪肝」を招きます。脂肪肝が進行すると「肝硬変」「肝がん」など命に関わる疾患につながることもあります。

～1日の適量～

1日平均純アルコールで20ｇ程度

ビールの場合
500ml
（中ビン1本）

焼酎の場合
100ml
（0.6合）

～肝臓をいたわる飲酒習慣～

1.適量を守る
2.食事と一緒にゆっくりと飲む
3.週に2日は休肝日をつくる
4.寝酒は控える

肝臓の疾患は自覚症状が出にくいため、健診を受け、肝機能（AST、ALT、γ-GTP）の数値をチェックすることが大切です！

問合せ先：糸島市健康づくり課　☎332-2069