

アルコールの身体への影響

アルコールは、飲みすぎると肥満、高血圧・脂質異常・糖尿病などの生活習慣病、肝臓病、がんを発症しやすくなり、身体に悪影響を与えます。健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

さっき飲んだお酒、代謝されるまでどれくらい？

1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上は生活習慣病のリスクが高まるとされています。
飲酒の影響は体質や年齢などで個人差があり、飲酒量が少ない程健康リスクが少なくなるとの報告もあります。

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

純アルコール20gに相当する酒量



純アルコール20gが体内で代謝されるまでにおおよそ3~4時間



※体質や性別、体重等により個人差があり、上記は60kgの男性の場合です。
一般的に女性は更に時間がかかります

参考：公益社団法人アルコール健康医学協会

特に飲酒を避けるべきタイミング

運動後

アルコールには利尿作用があり、運動により脱水状態になった身体で飲酒をするとさらに脱水を助長します。また、運動直後の飲酒は心血管系への負担も増加します。運動後はアルコールではなく、水等で水分をしっかり補給しましょう！

入浴前

アルコールの利尿作用で脱水傾向になるほか、心血管系の負担になります。また、注意力や平衡感覚の低下による事故やけがのリスクがあります。

寝る前

睡眠薬のような効果を期待してお酒を飲むと、耐性ができて量を増やさないと眠れなくなります。寝酒からアルコール依存症になってしまう人も少なくないため寝酒は危険です。また、浅い睡眠になりやすいことや、利尿作用でトイレに行くなど中途覚醒も起こりやすく、睡眠の質が下がります。

その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団 同友会