お酒の楽な減らし方

Step１：関心を持つ

「かかりつけ医から注意された」「検診で引っかかった」「最近体重や体形が気になる」などが、飲酒量に関心を持つよいきっかけになります。

Step２：飲酒量をドリンク※でカウント

裏面のドリンク換算表を使い、自分の飲酒量を数値化してみましょう。

Step３：ドリンクの目安を知る

同じく、裏面の信号機の色をチェックしましょう。

Step４：飲酒目標を立てる

まずは１ドリンク減らしてみましょう。

Step5：飲酒量低減のための治療薬

ご希望があれば、お酒を減らすためのお薬を処方することもできます。



お酒は、私たちの生活にとって身近なものですが、適量を知らないと、飲みすぎてしまい、生活習慣病を悪化させてしまいます。節酒外来では、お酒の量を減らす目標を専門家と一緒に考え、実行するお手伝いをします。 ポイントは、無理をせずに少しずつ減らしていくことです。すると、ほろ酔いの感覚を保ったまま、お酒の量をガマンすることなく減らすことができます。数回の外来で卒業もできますので、お気軽に一度ご相談下さい。

当院について

施設名称　医療法人見松会　あきやま病院

住　　所　〒854-0007
長崎県諫早市目代町 737 番地１

科　　目　精神科・心療内科・内科

～お問合せ・ご予約は～

TEL　0957-22-2370

FAX　0957-23-8031

受 付 時 間　9:00～17:00

https://akiyamahp.or.jp/

当院へのアクセス

諫早駅より車で２０分



大村方面から



諫早方面から

～診療時間のご案内～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午　前	○	○	○	○	○	○	×
午　後	○	○	○	○	○	×	×

午前 9:00～12:30/午後 14:00～17:00

あきやま病院

節酒外来

https://akiyamahp.or.jp/

あなたの飲酒量を確認してみよう！

食事に「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも『ドリンク』という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。

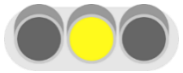
●ドリンク換算表

お酒の種類	日本酒	ウイスキー	ビール	チューハイ	焼酎	ワイン
度数	15%	40%	5%	7%	25%	12%
量	1合	ダブル1杯	500ml	350ml	1合	グラス1杯
ドリンク数	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

あなたの飲み方は何信号？？



男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下の場合は、青信号です。このまま量が増えないようにしてください。



男性4ドリンク以上、女性2ドリンク以上の場合は、黄色信号です。このままでは生活習慣病のリスクが高いので、節酒外来にご相談ください。



男女ともに6ドリンク以上の場合は、赤信号です。このままでは、肝硬変や依存症のリスクが高いので、ぜひ早めにご相談下さい。

あきやま病院では、アルコール依存症について専門の治療プログラムを受けることできます。

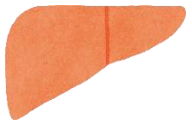
●お酒を減らすと、どうなる？



血圧が下がります



体重が減ります



肝機能が改善します



血糖値が下がります



尿酸値が下がります



他にも色々いいことがあります

●お酒を飲みすぎないために・・・



まず、お腹を満たしましょう



家族や友人らと楽しく過ごしましょう



上手に酒を断る方法を見つけましょう



ストレスをため込まないようにしましょう



ノンアルコール飲料を上手に活用しましょう



寝酒はやめましょう

●お酒を減らしたくなったら？



1カ月かけて、1ドリンクずつ減らしましょう



休肝日をまずは1日作ってみましょう



これ以上増やさないでもOKです

●飲酒目標を立てましょう



私の飲酒目標は





『飲酒運転対策』にも使える！

お酒に強い健康な男性であればドリンクに2をかける、女性やお酒が弱い男性、ご高齢の方は、ドリンクに 2.5 をかけるとアルコールの分解時間が計算できます！



2ドリンク　3.6 ドリンク　2.2 ドリンク

アルコールの分解時間



4時間　7.2 時間　4.4 時間

