



上手なお酒との付き合い方のポイント

休肝日



週に2日、
肝臓を休めましょう

お酒にもカロリーがあるよ！

飲み過ぎに注意！
お酒の適量を知って
飲みましょう！



1日の適量は、
下の図のいずれか 1つ になります。



アルコールと睡眠について

< 睡眠障害と飲酒 >

眠れないからと、お酒の力を借りて何とかしようとする人がいますが、アルコールには依存性があるので危険です。

寝る前の少量の飲酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから、熟睡感が得られにくく

結果的に、不眠を引き起こしたり、悪化させたりします。

睡眠障害は、身体だけでなく心の健康にも大きく影響します。

眠れずにつらい時は、精神科や心療内科などに相談しましょう。

