

# 飲酒について

今年も残り僅かとなり、皆様も何かとお酒を飲む機会が増える時期ではないでしょうか。

そこでお酒の飲み方について豆知識をお話させていただきます。

「飲酒と胃腸障害」について

まずは一杯「かんぱ〜い。」と空腹の状態でジョッキのビールをぐくぐくと飲まれる方は多いのではないのでしょうか。ビールに限らず、空腹時の飲酒は胃腸の粘膜を強く刺激します。また吸収もされやすく急激なアルコール濃度の上昇を来たします。食べ物と一緒にとるのが望ましいといえます。その中でもたんぱく質や脂質を多く含むものを摂ると胃腸障害を予防できると言われております。

同様に強いお酒(アルコール度数の高いもの)を飲むことでも胃腸への負担は増大します。水などで薄めて飲まれることが望ましいでしょう。どうしても強いお酒を飲みたいということであれば、間でお水を飲む(チェイサー)ことで胃腸への負担を軽減できるでしょう。

適量のお酒は身体的にも精神的にも社会的にも有効に働くと言われております。これからも楽しくお酒と付き合えるよう注意してみたいかがでしょうか。

看護師