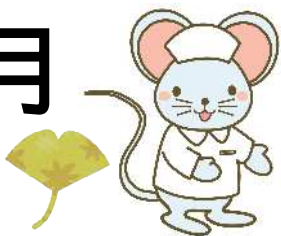


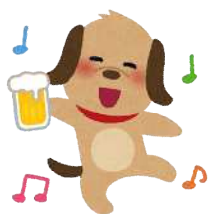
## 11 月



# アルコールと肝臓病

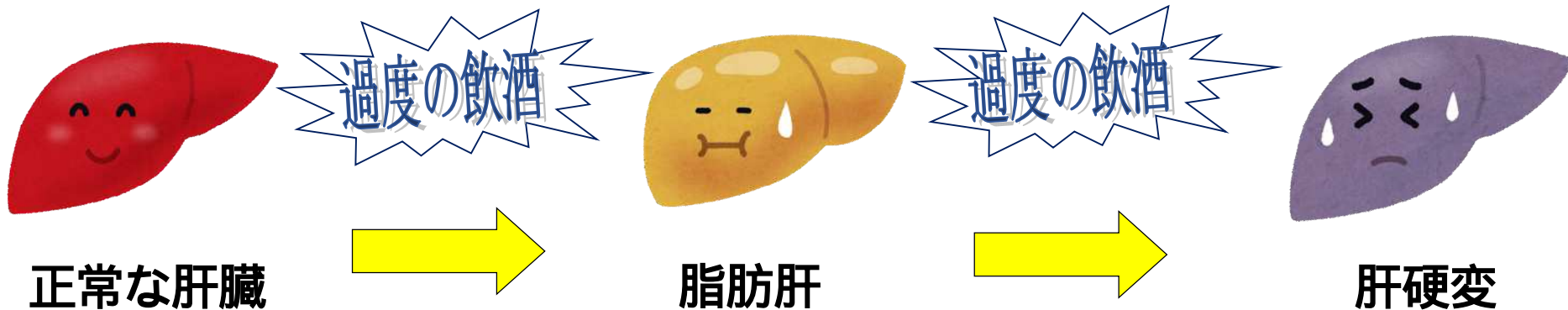


適度な飲酒は疲労の回復やストレスの解消など、私たちに望ましい影響を与えてくれます。一方で飲酒量が過度になると色々な臓器に影響を与えますが、なかでも肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。



## 飲酒量が多いと肝臓は…?

## 死亡することもある!!



## 適量飲酒を心がけましょう

## 週に2日は休肝日を!

### 1 日の適度な飲酒量の目安

ビール 500ml 	清酒 180ml 	ワイン 240ml 	焼酎 100ml 	ウイスキー 60ml 
---	--	---	--	--

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。したがって症状がでてからではなく早期発見が大切です。適度な飲酒でお酒と上手に付き合いながら、定期的な健康診断を受けることで、自分の健康状態を把握しましょう。



## JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229