

“賢い”お酒の飲み方

12月は宴会などでお酒を飲む機会が増えます。飲みすぎると睡眠の質を低下させたり、体調を崩して、研究や仕事のパフォーマンスが低下します。しかし、適量をうまく飲むと食欲が増したり、仲間とのコミュニケーションも弾みます。今回はカラダに負担が少ない賢いお酒の飲み方をご紹介します。



★お酒の習慣性についてのセルフチェック★ (CAGE テスト)

Ewing, J. A. :Detecting Alcoholism JAMA252:1905-1907, 1984

あなたは今までに・・・

- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- 飲酒を批判されて腹が立ったり苛立ったことがありますか
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか



あなたの結果は？
 該当項目が**2つ以上**あれば、
要注意！！
 カウンセラーにご相談下さい。

*** お酒を飲むときの注意点 ***

★女性はアルコールに弱い

女性ホルモンはアルコールの代謝を阻害するため、男性に比べて悪酔いしやすいです。また、毎日飲酒を継続すると、男性の半分の期間で依存症になることがわかっています。



★食べながら飲む

お酒を飲むときは、肝臓や胃の粘膜を保護するタンパク質、飲酒によって失われるビタミンを取るようにしましょう。



★飲んだ後のメンテナンス

アルコールの代謝を促すために十分な睡眠をとり、飲酒によって失われた水分とビタミンを補給しましょう。



自分のこと、家族のことなど、何でも気軽に話しに来てくださいね！



《12・1月の相談日：原則、毎週金曜日》

12月：4日、18日、25日 2016年1月：8日、15日、29日

●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125／内線 6121