



きぼう

ほうかん通信

2025 年 8 月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう／住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号／電話：(0952) 29-2600

夏の

お酒の飲みすぎに注意！

ビアガーデン

宴会



バーベキュー

冷えたビールがおいしい季節！

夏は宴会やビアガーデンなどお酒を飲む機会が多くなります。

ただし、飲みすぎには注意が必要です。

過度な飲酒は控え、お酒と上手な付き合いをしましょう。

脱水症状・熱中症

夏は発汗量も増え、脱水状態になりやすく、お酒を飲むとアルコールの利尿作用で脱水症状や熱中症の危険性が高まります。

胃腸機能低下

夏は冷たい飲み物の飲みすぎや、屋内外の温度差で消化吸収などの胃腸機能が低下します。お酒を飲みすぎると、さらに胃腸に負担がかかります。

ビタミン・ミネラル不足

アルコールの代謝には多くのビタミンが消費されるため、ビタミン・ミネラルが不足しがちです。



水分補給

お酒と一緒に水分をとりましょう。一気に水分をとっても吸収されにくいので、少しずつ補給しましょう。

栄養バランスの良い食事

積極的にビタミン・ミネラルをとり、バランスの良い食事を心がけましょう。また、空腹の状態でお酒を飲まないようにしましょう。

お酒に含まれる純アルコール量(g)を認識し、自身のアルコール摂取量を把握することで、健康管理にも活用することができます。

1日当たりの平均純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まるとされています。※個人差があります。(厚生労働省健康日本21(第三次)より)

純アルコール量(g)の計算式

お酒の量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

例：ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量

 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$ 適度な量で
楽しい飲酒を
心がけましょう

看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで