



(株)スタンダード運輸・(株)茨運・スズエ電機(株)

- ☆ アルコール依存症のサイン
- ☆ 急性すい炎の症状
- ☆ 飲酒と肝臓の病気
- ☆ 痛風

“お酒は適量を守り、健康を大切にしよう”

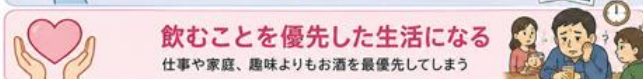
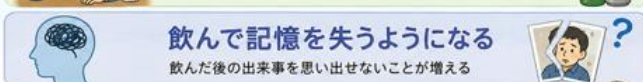
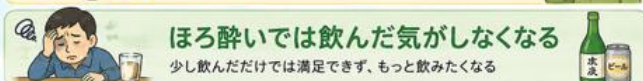


“今日から出来る小さな一歩が、未来の健康につながります”



アルコール依存症のサイン

アルコール依存症のサイン



アルコール依存症になる直前には、「酒に強くなり量が増加していく」「ほろ酔いでは飲んだ気がしなくなる」「飲んで記憶を失うようになる」「飲むことを優先した生活になる」などのサインが見られます。
1つでも思い当たったら、どうか一人で悩まず医療機関に相談してください。



急性すい炎の症状

急性すい炎は、突然起こるすい臓の炎症の1つです。

上腹部の激痛	背中への痛み	吐き気・おう吐	発熱
みぞおちのあたりに激しい痛みを感じます。	すい臓の位置が背中に近いので、背中が痛く感じる場合もあります。	吐き気やおう吐が伴うことがよくあります。	炎症が強いと、発熱することがあります。

原因のひとつとして、**飲酒**があります。急性すい炎の典型的な症状は、上腹部の激しい痛みです。また、すい臓の位置が背中に近いことから、背中が痛く感じる場合もあります。痛みのほかにも、吐き気やおう吐、発熱といった症状が起こる場合もあります。

症状は飲酒や暴飲暴食から数時間～半日後に起こることが多いと言われています。
👉 お酒の飲みすぎや食べすぎに注意し、すい臓を守りましょう！



飲酒と肝臓の病気



飲酒を続けたり、大量に摂取すると「**アルコール性脂肪肝**」になります。また、肝炎ウイルスに感染した人が飲酒すると、肝炎が進行しやすいと言われています。この状態に気づかず飲酒を続けるとウイルスとアルコールの両方による**肝硬変**に進行します。

自覚症状を感じにくい肝臓ですが、下記の症状があらわれている場合があります。

症状別 セルフチェック	
	☐ 便が白っぽい ☐ 尿が黄褐色
	☐ 爪が白くなる ☐ 出血しやすい ☐ 手のひらが赤くなる
	☐ 白目が黄色い ☐ 背中や肩に斑点
	☐ 右脇腹からみぞおちにかけて腫れている ☐ 乳首が大きくなったり しこりがある(男性)
	☐ 指が震える ☐ ボーッとしたり眠たい

肝臓は「沈黙の臓器」といわれています



肝臓を守るために

- 適度な飲酒を心がける(飲量ある量と頻度を)
- バランスの良い食事をする
- 定期的に健康診断を受ける

肝臓をいたわる生活習慣で、未来の自分の健康を守りましょう！

痛風



痛風を防ぐために

- アルコールは飲み過ぎない
- プリン体の多い食品をとり過ぎない
- 水分をしっかりとる
- 適正体重を維持する
- 適度な運動を心がける

突然、足の指の関節などが赤く腫れて激しく痛む！

痛風はある日突然、足の指の関節などが赤く腫れて激しい痛みが起きる病気です。原因は血液中の**尿酸**が多くなること。食べすぎ、飲みすぎなどが尿酸を増やしてしまいます。**ビール・紹興酒**などにプリン体が多く含まれており、**飲み過ぎは尿酸値を上げる原因**になります。アルコールはそれ自体に尿酸が肝臓で作られるのを促進し、**腎臓からの排泄を抑制する働き**があります。またアルコールの利尿作用により体内の水分が減少するため、尿酸値が上がりやすくなります。

目指せ！BMI 22

