

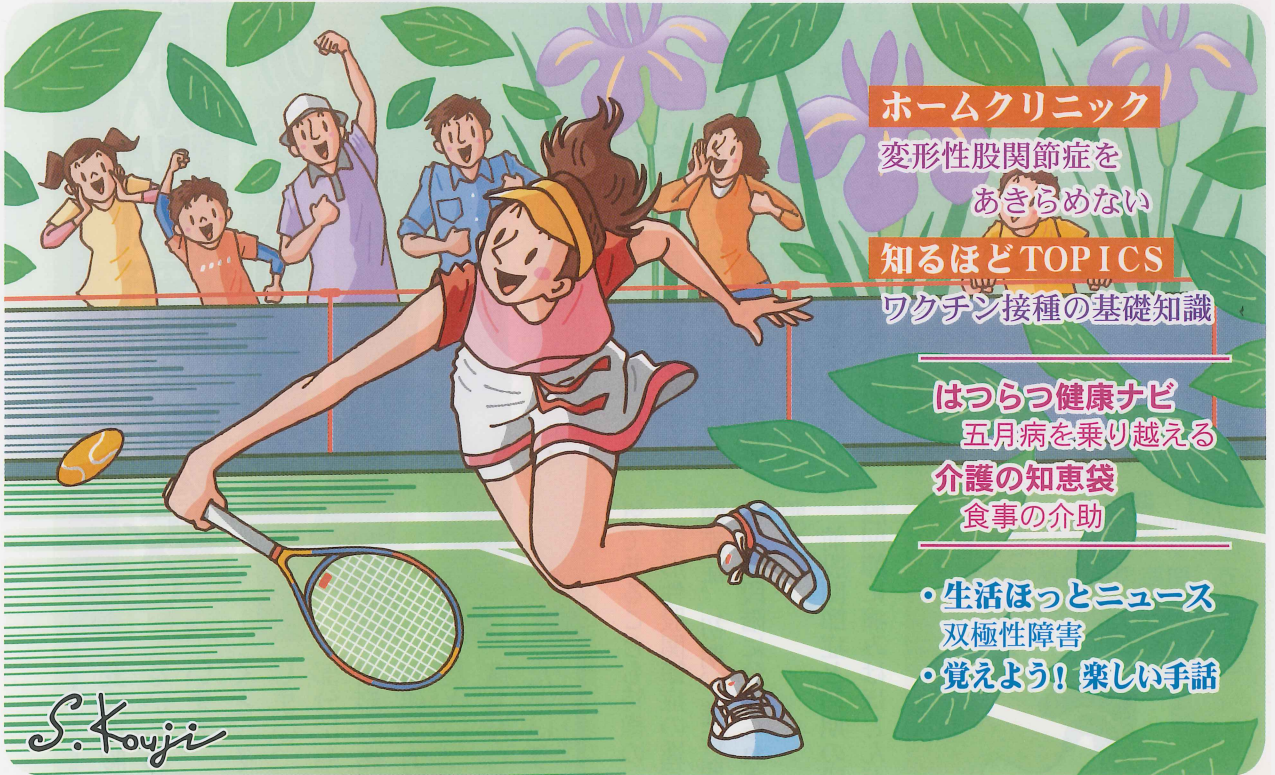
すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2012年 5月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院
 理事長・院長 前田正博
 〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20
 TEL. 0823 (25) 2600
<http://www.hospital-maeda.jp/>

■診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
 血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
 ■診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
 ●休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



ホームクリニック

変形性股関節症を
あきらめない

知るほどTOPICS

ワクチン接種の基礎知識

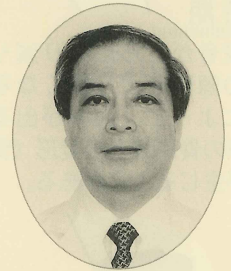
はつらつ健康ナビ
五月病を乗り越える

介護の知恵袋
食事の介助

- ・生活ほっとニュース
双極性障害
- ・覚えよう! 楽しい手話

S. Kouji

適正飲酒



風薫る季節となり
 ましたが如何お過ごし
 でしょうか。
 4月は年度替わり
 やお花見で飲酒の機
 会が増えたのではな
 いでしょうか。

適量のお酒は血行を良くし緊張感を和らげ
 ストレス解消にも効果があります。

アルコールの代謝能力は個人差があり、ま
 たその時の体調で酔い方も違ってきますが、
 1日の適量としては純アルコール20グラムを
 1単位として2単位が限度です。

1単位はビール中瓶500ml、日本酒1合
 180ml、焼酎半合90ml、ワインはグラス2
 杯180ml、ウイスキーはダブル1杯60ml、
 チューハイ1缶350mlが相当します。

1〜2単位 of アルコール量であれば程よく
 酔いお酒を楽しめます。

1単位 of アルコールを処理するのに体重
 50kgの人で約4時間かかることがわかってお
 り、2単位以上飲んだり深夜の飲酒は二日酔
 いや肝障害、栄養過多となり身体に大きな負
 担をかけます。

週1〜2日の休肝日を作り、食事をしなが
 らお酒は適量内で楽しく飲みましょう。

平成24年5月

院長 医学博士 前田 正博