

酒との飲み合わせ注意

白い息に冬の寒さを感じる季節、しめ縄や新しいカレンダーのご準備はお済みですか？

年末年始はご家族やお友達と集まつておとそなご酒を囲む機会が増えます。

そんな際のお酒との付き合い方はどのようにされていますか？ 高齢の方や薬を飲

まれている方は、ほんの少しお酒の飲み方を工夫すると楽しく安全に楽しめます。

私たちは年齢とともに体内の水分量が減少し、お酒に含まれるアルコールの代謝がゆっくりとなり、酔いやすくなっています。

お酒は少しの量でも体に影響しやすく、ふらつきや転倒につながってします。厚生労働省が推奨する高齢者の摂取量はアルコールになると10グラムで、日本酒なら5合、ビールなら250ミリ升、ワインならグラスに半杯程度です。

さらに気を付けたいのが安全です。

が、薬との組み合わせ。例えば血圧の薬は過度な降圧を起こしやすく、立ちくらみなどの原因になります。眠気の出る薬や睡眠薬、抗不安薬、神経痛の

お酒を飲むまでの時間をしっかりと空ける。

和らぎ水（日本酒などと一緒に飲む水）やお茶を挟みながらゆっくり飲んだり、香りを楽しみ「乾杯だけ」にしたりしても良いかもしれません。楽しく笑いながら過ぎせば、お酒がなくともそれだけで心が温まるすこしきな時間になります。新年が皆さんにとって、健康で穏やかな一年となりますように。

（薬剤師 西 美香）

薬などはふらつきや転倒が起こりやすく眠気が強まることがあります。また糖尿病の薬は低血糖を引き起こすことがあります。空腹での飲酒は避ける方が安全です。

