

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
友達が集まっておとそな
どお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
れていらっしゃるいま
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
ルの代謝がゆつくりとな
り、酔いやすくなつてき
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
まいます。厚生労働省が
推奨する高齢者の摂取量
はアルコールにすると10
gほどで、日本酒なら0・
5合、ビールなら250
ml、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、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
ることがあります。

眠気の出る薬や睡眠
薬、抗不安薬、神経痛の



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、
空腹での飲酒は避ける方
が安全です。

とはいえ、お正月のお
酒やその雰囲気は楽し
たいもの。薬を飲んだら
お酒を飲むまでの時間を
しっかり空ける。

和らぎ水（日本酒など
と一緒に飲む水）やお茶
を挟みながらゆつくり飲
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ご
せば、お酒がなくなるとそ
れだけで心が温まるすて
きな時間になります。新
年が皆さまにとつて、健
康で穏やかな一年となり
ますように。

（薬剤師 西 美香）

薬
の
よ
も
や
ま
話

〔121〕

松阪地区薬剤師会