



血圧チェックで

健康経営!

\\ アルコールと上手にお付き合いしましょう! //

大量の飲酒は血圧を上昇させるホルモンであるカテコールアミンの分泌を促進します。飲みすぎに気を付けましょう!

適量を守ろう! ※女性はこの半分の量

ビール (5%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)	焼酎 (25%)	ウィスキー (43%)
					
500ml	1合(180ml)	350ml	200ml	100ml	60ml

大量の飲酒によって、夜中や明け方の血圧が上がりやすくなります。



お酒に飲まれないコツ

週に2日は休肝日を作ろう!

週に2日は飲まない日を作りましょう! 続けて48時間の禁酒が効果的です。

寝酒はやめよう!

飲酒量が増えると興奮作用が表れ、睡眠の質が低下します。

水と一緒に飲もう!

お酒の飲みすぎ予防や、脱水症状の予防に効果的です!