

年末年始は誘惑がいっぱい！ 暴飲暴食に気をつけましょう

忘年会シーズン、年を越せば新年会シーズン。
ごちそうばかりで胃腸が疲れていませんか？飲酒や食べ過ぎによる
トラブルに気をつけ、楽しい年末年始を過ごしましょう。



暴飲

過度な飲酒により、体へ様々な影響が出ます。

肝臓への負担

- ☑ 大量飲酒を長期間続けることで、脂肪肝や肝炎、肝硬変までに至る可能性
- ☑ 睡眠の質低下
- ☑ 寝酒をすると眠りが浅くなる
- ☑ 脱水症状

アルコールの利尿作用で想像以上に水分が出ていきます。またアルコールの分解にも体内の水を使用しますので脱水症状に注意です。



適正な飲酒量を守りましょう

ビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯



急性アルコール中毒

△ 短時間で大量に飲酒すると分解が追い付かず血中アルコール濃度が上昇

意識の混濁、興奮状態、嘔吐、失調、歩行困難、ふらつき、異常な行動、けん怠感、呼吸困難、心拍数の増加などが含まれます。中毒が進行すると、昏睡や低体温、低血糖、けいれん、呼吸停止など、より深刻な症状が現れる可能性があります。

万が一、周りの人がそのような状態になったら、一人にしない、低体温を防ぐ、吐物で窒息する可能性があるため横向きにするなど



このようなことで救急車を呼ぶと救急隊も救急病院、パンクします。飲みすぎ、無理な飲酒は絶対にやめましょう。

しかしどれだけ注意しても一定の割合で起こってしまうのがアルコール中毒です。**痛みに反応しない、口から泡、呼吸状態がおかしいときは救急車を呼びましょう。**



暴食

食べ過ぎ飲み過ぎが慢性化すると、急性胃炎や逆流性食道炎のリスクが高くなります。

よく噛み、水分をしっかりとりながら、食事に集中してゆっくり楽しみましょう。



消化器の健康を守るために、適量の飲酒やバランスのとれた食事に気をつけましょう。お身体の変化や不調を感じた場合は、早めに受診していただくようお願い申し上げます。皆様の健康を心よりお祈りしております。良いお年をお迎えください。

