



高血圧とアルコール

血圧に対するアルコールの影響は複雑でお酒を飲むと血管が拡張して一時的に血圧は下がります。しかし、長い間飲み続けたり、飲酒量が多いほど高血圧になるリスクが高くなり、ひいては心臓病や脳卒中を引き起こす原因ともなります。



アルコールの適量ってどのくらい？

【適度な飲酒量は一日平均純アルコール】

男性20～30g以下、女性は10～20g以下

(純アルコール20gの目安量)

日本酒：1合(約180ml)まで

ビール：中びん1本(500ml)まで

焼酎：半合弱(90ml)まで

ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯

ワイン：2杯弱まで



今の飲酒量はどのくらいですか？

飲みすぎてしまっている方、まずは適量に節酒から始めてみませんか？

適量を守ることで最高血圧3mmHg 最低血圧2mmHg 下がるという報告もあります！！

まずはやってみましょう！

週に2日以上のお休肝日を設けるのも効果的です。

お酒は百薬の長ともいいますが、飲みすぎは万病のもとです。適量飲酒を心掛けましょう！

