

退社前からお酒のことを考える、飲まないとお酒をい、飲み足りなくてお酒を買い足しに行く……。。

身に覚えがある人はお酒を飲み過ぎていないか注意が必要だ。飲酒の悩みを抱

飲酒量減らす 医師の知恵

える患者を診療してきた筆者は、節度ある飲み方をし「減酒」することを推奨する。医師から断酒を通告

されても従わない患者が多いが、減酒だと受け入れてもらいやすいという。

本書では、いつも飲むお酒をノンアルコール飲料に置き換えることが効果的だとする。最初の1本目をノンアルコール飲料にすれば全体の酒量を減らせる。飲みの席であまり飲まない人の横に座るのも有効で、飲

くらし本

吉本尚さんの



1650円(税込み)
すばる舎

<プロフィール>

1979年生まれ、北海道出身。筑波大学医学医療系准教授。北茨城市民病院付属家庭医療センターと筑波大学付属病院で「アルコール低減外来」を開設。厚生労働省が2024年に発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」の作成にも関わった。

むペースを合わせると自然とピッチを抑えられる。

欠かせない「休脳日」を設けることだという。毎日飲酒すると、脳が飲酒の快感を覚えてしまう。休脳日で刺激が緩和され、依存から脱しやすくなる。

減酒で楽しみを奪われたと感じることもあるが、頭がさえて、体調が良くなるなどプラスの影響も大きい。飲みの席を減らすことで自分の時間が持てるようになり、出費が減るといった効果もある。

ノンアルコール飲料を楽しむめるバーなども増えている。「減酒の取り組みが広がり、健康的にお酒と付き合っていくってほしい」