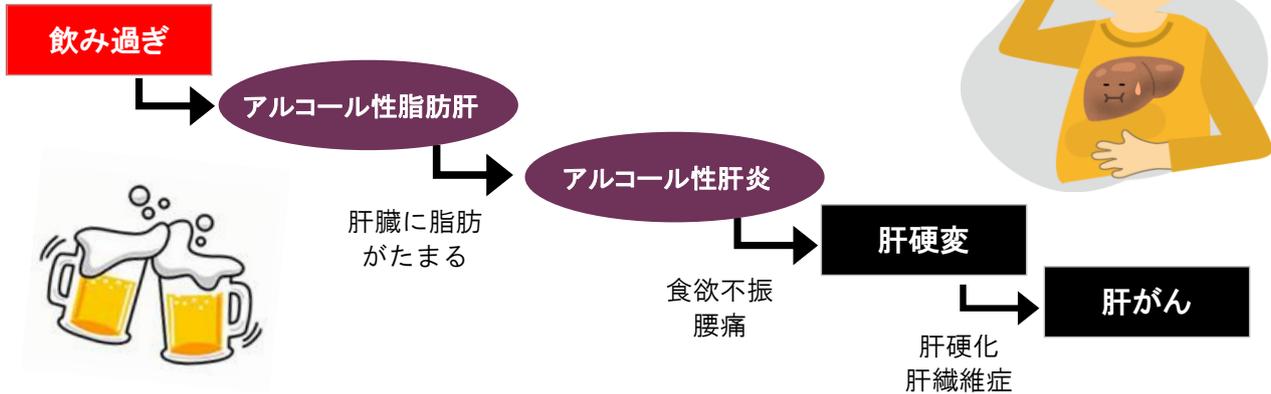


長期休暇での飲み過ぎにご注意を!!



肝臓は初期のうちにはほとんど自覚症状はなく、『沈黙の臓器』と、いわれております!
しかし、進行すると、むくみ・腹水・黄疸・熱っぽい・疲れやすい・体がだるい・食欲がない…
などの症状がでてきます

上記の他にも症状はありますが、少しでも当てはまる場合は、一度受診してみましょう!!

～飲み過ぎ防止策～

- 瓶や缶、グラスのサイズを小さくしましょう!
- サラダや豆腐などと一緒に飲みましょう!
- 週に1～2回、お酒を飲まない日を作りましょう!

節度ある飲酒で年末年始をお楽しみくださいませ。
ミツバ健康保険組合 管理栄養士(松本)

