

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

お酒は楽しく、適量を守り飲むようにしましょう

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える時季です。

お酒は、飲みすぎると体に悪い影響を与えます。適量であれば体に良いとされる「酒は百薬の長」という言葉があるように、自分の適量を知り、上手に付き合いきましょう。

お酒と上手に付き合うコツ

● 適量を守りましょう

国民の健康増進を推進する基本的な方向や、目標に関する事項などを定めた厚生労働省の方針「健康日本21」では、“1日にアルコール分20グラム以内”を適量の目安としています。

1日の目安は、ビールなら500ミリリットル、焼酎なら2分の1合、日本酒なら1合、ワインなら小さめのグラス2杯程度です。アルコール分20グラムは、体重60~70キログラムの人が、肝臓での処理に3時間程度かかる量です。



● “休肝日”を作る

アルコールは主に、睡眠中に肝臓で分解されます。毎日飲酒を続けたり、睡眠時間が短くなったりすると、肝臓はアルコールを分解しきれなくなり、肝機能障害を引き起こす原因となってしまいます。

少なくとも、週に2日は連続して“休肝日”を作り、肝臓を休ませましょう。

● 空腹で飲まない

空腹のときにお酒を飲むと、アルコールの吸収が速くなり、酔ってしまうのも早くなります。つまみを食べながら飲むと、急速なアルコールの吸収を抑え、悪酔いを防ぐことができるといわれています。

タンパク質は肝臓の働きを助けるので、つまみには枝豆や豆腐料理、魚などがお勧めです。



● お茶や水などの水分を取る

アルコールには利尿作用があるため、体は水分不足の状態になります。お酒を飲んだ後は、お茶や水などを飲み、水分を補いましょう。

● 楽しい雰囲気飲む

適度のアルコールは、精神的な緊張を緩め、ストレスの解消につながります。

ただし、ストレス解消のためとして飲みすぎると、睡眠の質を下げ、かえって疲労を増やしてしまいます。

適量を守って、楽しく飲みましょう。

15人の皆さんを『8020運動』で表彰しました

「8020(はちまるにいます)運動」の表彰式を11月3日に、オアシスセンターで行いました。

8020運動とは、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて始まった「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

今年の式で表彰された15人は、次の皆さんです。(敬称略・順不同)

佐藤正己、下司英信、渡邊勉、池田令子、永井貞雄、鈴木好夫、津江幸三郎、白石隼人、古田広志、田中重明、平はるよ、新美とし江、佐治三千子、伊藤京一、三浦ツネ子