

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 『お酒と上手に付き合うコツ』

年末年始は、忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増える時季です。

お酒は適量であれば「酒は百薬の長」という言葉があるように体に良いとされています。しかし、飲みすぎると逆に体に悪い影響を与えます。自分の適量を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

### ○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

毎日飲酒が続くと、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ります。少なくとも週に2日、できれば連続2日間の“休肝日”を作り、肝臓を休ませましょう。

### ○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。お酒の後は、お茶や水などを飲

み、水分を補いましょう。

### ○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、酔うのも早くなります。つまみを食べながら飲むと、アルコールの急な吸収を抑え、悪酔いを防ぐことができます。

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、魚などがおすすめです。



### ○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、ストレスの解消のための飲酒は、酒量が増えたり、悪酔いしたりすることがあります。適量を守り、楽しく飲みましょう。

### ○強い酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は、水や炭酸水などで割って飲むと胃の粘膜や肝臓への負担を軽くします。

### ○お酒の“一気飲み”をしない

お酒を一気に飲むと、急性アルコール中毒を起こし、最悪の場合は死を招く危険性があります。危険な“一気飲み”は絶対にやめましょう。

## からだの中から健康になろう!~健康まつりを開催~

オアシスセンターで11月2日、町民の健康づくり推進と啓発を行う「第27回阿久比町健康まつり」が開催され、町内の老若男女約400人が参加しました。血管の状態、体脂肪、骨密度のチェックや歯科検診など、体の内外の健康をチェックできる八つのコーナーと健康増進に関する展示やフッ素塗布などが行われました。接骨院院長の榎原恭史さんによる講演会では、簡単にできる腰痛・肩こりの対処法を学びました。来場者の皆さんが自分の健康について考える一日となったのではないのでしょうか。



来場者でにぎわう会場