

# 保健センター通信

## すこやかだより

保健センター1階 ☎(48)1111(内1520・1521)

### ルールを守って楽しく飲酒

年末年始は、忘年会や新年会など飲酒する機会が増える時期です。昔から「お酒は百薬の長」とも言われるように、適量であれば体に良く、飲み過ぎると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ってください。



#### 適量を守る



国民の健康増進の目標などを定めた厚生労働省の「健康日本21」では、適量の目安は「1日にアルコール分20グラム以内」としています。アルコール分20グラムは、ビールなら中ビン1本、酎ハイ(7%)なら350ミリリットル缶1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯程度です。

#### 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。しかし、飲みすぎると、睡眠の質を下げ、疲労を増やしてしまいます。適量を守り、楽しく飲んでください。



#### 食事と一緒にゆっくりと



空腹時の飲酒は、アルコールの吸収が速くなり、酔いの回りが速くなります。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るので悪酔いを防ぐことができると言われています。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。そのほか、体を守るためにも濃いお酒は薄めて飲むようにしてください。

#### 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。毎日飲酒が続いたり、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ります。少なくとも、週に2日は連続した休肝日を作り、肝臓を休ませてください。



#### 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、体は水分不足になります。飲酒後は、お茶や水などを飲み、水分を補ってください。

アルコールはマナーを守って楽しく飲めば、コミュニケーションの手助けをしてくれます。一緒に飲む人たちが楽しめるように配慮してください。

### がんになりにくい生活習慣を学ぶ

がんの発症には、遺伝要因以外に、生活習慣も大きく関わっています。「がん予防教室」に参加してがんになりにくい生活習慣について学びませんか。

#### 日程・内容

- ① 令和2年1月28日(火) 午前10時～午後1時  
調理実習「がんを予防するために摂りたい食材」  
講師：岡本和代管理栄養士
- ② 令和2年2月6日(木) 午前10時～午前11時30分  
ヨガ実技「適度な運動&リラックスでがん予防」  
講師：久松直子ヨガインストラクター

- 場 所 町保健センター(町オアシスセンター内)
- 対 象 町内在住の20歳以上の方
- 定 員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 申込期限 令和2年1月15日(水)
- 申し込み・問い合わせ先 電話または直接町保健センター窓口で申し込みください。  
健康介護課保健係 ☎(48)1111(内1520・1521)