

保健センター通信

すこやかだより

保健センター(オアシスセンター1階) ☎(48)1111(内1520・1521)



健康的で楽しいお酒との付き合い方

「酒は百薬の長」ともいわれるように、適量であれば体に良いとされています。また、コミュニケーションを円滑にする上でも大きな役割を果たしています。

しかし、飲み過ぎると体に悪い影響を与え、肝機能障害や糖尿病、動脈硬化症、心疾患などの原因になります。さらに、大量飲酒はがんとも深く関係しているといわれています。

自分の適量を知り、お酒と上手に付き合いましょう。適量には個人差があり、同じ人でもその日の状態で酔い具合が異なります。自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう。



◎適量を守りましょう。

厚生労働省の「健康日本21」では、成人1人当たりの適量の目安は「1日にアルコール分20グラム程度」としています。

主なお酒の1日の適量の目安	
ビール:	中ビン1本(500ミリリットル)、焼酎:2分の1合(80ミリリットル)
日本酒:	1合(180ミリリットル)、ワイン:グラス2杯弱(200ミリリットル)

◎休肝日を設けましょう。

適量であるとしても、毎日の飲酒はアルコールを分解する働きをしている肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日は休肝日を作りましょう。

肝臓を休ませたからといって、別の日に大量飲酒をしてしまったら肝臓に過度な負担をかけるため意味がありません。休肝日とともに適量も心がけましょう。

◎食事をしながら飲みましょう。

食事をとらずにお酒を飲む人もいます。空腹時の飲酒は、胃の中に食べ物がないため、アルコールの吸収が速くなり、酔いやすくなります。食事を一緒にとることで、食べ物が胃の粘膜に層を作り、アルコールの吸収を抑え、胃が荒れるのを防いでくれます。特に、胃腸の粘膜の保護

やアルコールの吸収を抑える効果がある豆腐や枝豆、納豆、魚介類、卵焼き、乳製品などがお勧めです。

◎強いお酒は薄めましょう。

ウイスキーや焼酎などアルコール度数の高いお酒は、のどや胃腸の粘膜、肝臓に強い刺激を与えます。強い刺激は、がんの原因となることもあります。体のためにも水や炭酸水などで薄めて飲みましょう。

◎一気飲みはやめましょう。

一気飲みをし、急激かつ大量にアルコールを摂取すると、血液中のアルコール濃度が高くなり、脳が麻痺してしまいます。ひどい場合は、急性アルコール中毒を起こし、死に至ることもあります。

一気飲みをすること、させるような雰囲気を作ることは絶対にやめましょう。

◎飲んだら運転をしない。

お酒を飲んだら車はもちろん、自転車の運転もしてはいけません。交通事故の原因になるので、絶対にやめましょう。

お酒を楽しむためには、適量を自分のペースで、味わいながら飲むことが大切です。健康的な飲み方を心がけましょう。



がん検診～今年度最後の日程です～

今年度にまだがん検診を受診していない方は、この機会をご利用ください。

- ※ 子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。
- ※ 授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。
- ※ コロナワクチン接種後は、腋窩リンパ節が腫れることがあるため、乳がん検診はコロナワクチン接種前または接種後6週間以降に受けることを推奨します。

■今年度予約可能ながん検診の日にち・種類・受付時間・対象・検査内容・料金

日にち	種類	受付時間	対象(令和4年度に迎える年齢)	検査内容	料金
12月12日(月)	胃がん	午前9時～ 午前11時	40歳以上、男女	バリウムを飲んでX線撮影	1,000円
	大腸がん			便潜血反応検査	500円
	前立腺がん			血液検査(PSA測定値)	600円
12月14日(水)	大腸がん	午前9時～ 午前11時	40歳以上、男女	便潜血反応検査	500円
	乳がん		20歳～39歳、女性	超音波	1,200円
			40歳以上、女性	マンモグラフィ	
	子宮頸がん		20歳以上、女性	内診と子宮頸部細胞診検査	700円
骨密度	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性	かかとの超音波検査	1,000円		
日にち	種類	受付時間	対象(令和4年度に迎える年齢)		
12月9日(金)	レディースがん検診	午前9時～ 午前11時	40歳以上の女性で、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診のうち3種類以上を希望する方		

