

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

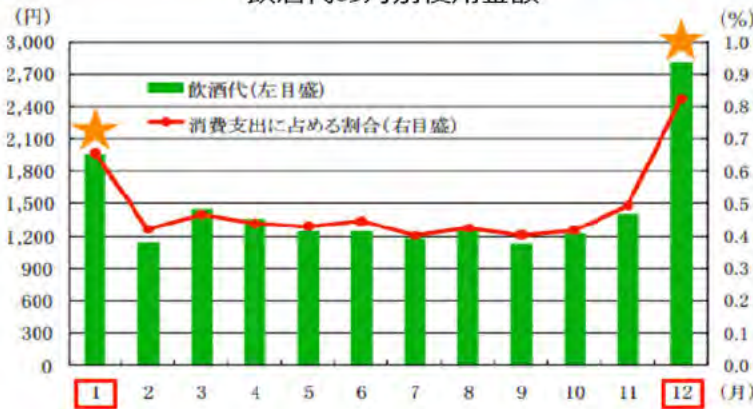
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

一年間お疲れ様でした。健康だよりも今年最後となります。寒くなり、熱燗が美味しい時季ではありますがお酒と楽しく付き合い、来年も元気な顔で会えるよう、生活に気をつけましょう。

年末年始はお酒の消費が普段の2倍

飲酒代の月別使用金額



総務省統計局 家計調査通信より

年末年始は忘年会・新年会と、皆さんで集まって楽しく過ごす機会が多くなると思います。

左の表でわかるように、12月と1月のお酒にかかる金額は他の月に比べ1.5~2倍となっており、お酒の消費が普段よりも多いです。

普段飲まない方も、いつも飲んでいる方も飲みすぎないように気をつけましょう

飲みすぎは病気のもと

肝臓・すい臓

脂肪肝、肝炎
肝硬変、すい炎



食道・胃腸

食道炎
胃粘膜病変
胃十二指腸潰瘍



がん

口腔・咽頭がん
食道がん
大腸がん
肝臓がん
すい臓がん



お酒は「百薬の長」など言われていますが、お酒の飲みすぎは、アルコールを分解したり、アルコールの刺激を受ける臓器の病気につながります。

特に、お酒が弱い人は、口腔・咽頭がんになりやすいといわれています。

これらの病気は**自覚症状なく進行します!!**

お酒の適正量を守りましょう

1日の飲酒の目安 = 純アルコール20g分のお酒

ビール・発泡酒	日本酒	焼酎	ウィスキー・ブランデー	ワイン
 500ml(中ビン またはロング缶1本)	 160ml(1合弱)	 100ml(0.6合)	 60ml(ダブル1杯)	 200ml

※上記の表は1種類でアルコール20g分になります。

※少量のお酒で顔が赤くなる方、女性、65歳以上の方はこれよりも少ない量にしましょう。

お酒を楽しむ10のポイント

- ① **お酒は楽しく飲もう**
その場の雰囲気を楽しんで、上手に飲みましょう。
- ② **食べながらゆっくり**
お酒を飲む前に栄養バランスのとれたものを食べると、アルコールの吸収ペースがゆるやかになります。
- ③ **強いお酒は薄めて**
強いお酒は、少量でも酔いやすく、急性アルコール中毒にもなりやすいです。
- ④ **週2日の休肝日**
「●曜日は飲まない」と決めて、カレンダーに飲まなかった日は「○」、飲んだ日は「×」とつけると守りやすいです。
- ⑤ **だらだら飲まない**
長い時間飲み続けると、自分の適量を超えてしまいます。
- ⑥ **無理強い・一気に飲みはしない**
一気に飲みは急性アルコール中毒から死につながる可能性があります。
- ⑦ **薬と一緒に飲まない**
アルコールと薬を同時に飲んだ場合、薬が強効きすぎてしまったり、効果がなくなることがあります。
- ⑧ **妊娠中・授乳中は飲まない**
流産や低体重児になりやすく、赤ちゃんの脳や体の発育が遅れます。
- ⑨ **飲酒後の運動・入浴に注意**
飲酒後の入浴や運動は、酔いが回りやすく、転んだり、体調不良を起こす可能性があります。
- ⑩ **年に1回は健診を**
年に1回は健康診断を受けて、自分の体をチェックしましょう。



参考：公益財団法人 アルコール健康医学協会「お酒と健康」

宴会翌日も元気に過ごすために

楽しかった宴会の翌日、「飲みすぎて具合が悪い…」ということはありませんか？
内臓をいたわりながら、元気に次の日を迎えるためのポイントをご紹介します。

<p>お酒を飲むときは水分補給をしっかりと</p>  <p>脱水予防になります。</p>	<p>おつまみは高タンパク質・低脂肪に</p>  <p>肝臓のエネルギーになります。</p>	<p>デザートは果物を</p>  <p>アルコールの分解を促す果糖や、代謝を促すビタミン類も豊富です。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

“かたい” 決意で健康な一年にしていきましょう

来年一年も健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

- ・ **からだを動かす『運動を習慣づけましょう』**
※お仕事でも体を使うことが多いと思いますが、普段使っていない筋肉など意識して運動することも大切です。
- ・ **たべ過ぎない・飲みすぎない『腹8分目と適正飲酒を心がけましょう』**
- ・ **いち年に一度は『必ず健康診断を受診しましょう』**
※再検査・要受診の場合は医療機関を受診しましょう。

★編集後記★

皆さんはおせち料理をいつたべますか？
実家の北海道では、12月31日にオードブルやおせち料理を食べていましたが、『おせち料理を年越し前に食べるのは北海道だけ』と、最近知りました。
これからも新しい発見をしながら色々楽しみたいと思います。
皆さんも良いお年をお過ごしください。

(進藤)