



安足健康 Net 通信 vol. 35

健診で
知ろう守ろう
自分の体

今年も残りわずかですが、皆さまにとって充実した一年となりましたか？

新年が穏やかに迎えられるよう、気を抜かず健康管理を続けましょう。

お酒と上手に付き合っていくには？

年の終わりと始めの頃は、お酒と一緒にイベントがたくさんあります。そのような時期にも美味しいお酒を楽しく飲んで過ごすには「適正飲酒」の実践が大切です。

今回は適正飲酒を守るために大切な注意点を4つ挙げます。

①お酒を飲むときは食べながら



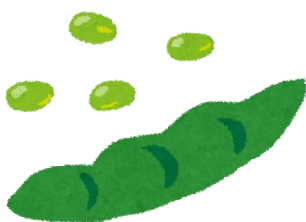
お酒は空腹状態でたくさん飲んでしまうと胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。

また、アルコールも吸収されやすくなるため注意が必要です。

オススメのお酒のおともは、

アルコールを分解する酵素の**タンパク質**が多いものや

アルコールを分解する肝臓を助けてくれる**ビタミン**が多いものです！



枝豆



お刺身



サラダ

②お酒のペースはゆっくりと



お酒は、飲む速度が速いと血液中のアルコール濃度が急に高くなってしまふことで身体に影響が出てしまうことがあります。特に「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、急性アルコール中毒になってしまう場合もあります。

急性アルコール中毒は、**低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、ひどい場合には死に至る危険性があります。**

※急性アルコール中毒者（お酒で倒れてしまった人）がいた場合は・・・

- 意識がない場合（昏睡状態、反応がない）は救急車を呼ぶ
- 一人にせず、誰かが必ず付き添う
- ベルトなど身体を締め付けているものは外す
- 自分で吐けない場合は、無理に吐かせない
- おう吐した時は、吐しゃ物をよく拭き取る
- 横向き(回復位)で寝かせる
- ときどき、息をしているか・脈があるかを確認する
- 体温が下がらないよう、毛布や上着などをかける



お酒の無理強い、みんなでお酒の席を楽しめなくなってしまうまる。
 お酒を飲んでも周囲への配慮を大切にしたいまる！

③お酒を飲むなら適量で

どのくらいの酒量が適量なのかは個人差がありますが、**1日平均、純アルコールで約20g程度**とされています。

また、一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いことや、肝障害が起こりやすいとされているため、より摂取量に注意しましょう。（女性の場合は男性の1/2～2/3が適量と言われています）



純アルコール量の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times 0.8 \text{ (比重)}$$

例) 純アルコール量が約20gとなるお酒の量



ビール（5%）
⇒500ml：中ビン1本

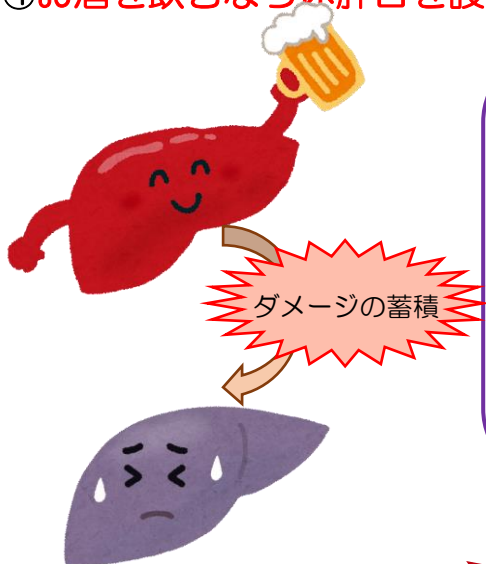


チューハイ（7%）
⇒357ml：350缶1本



日本酒（15%）
⇒167ml：1合弱

④お酒を飲むなら休肝日を設けましょう



お酒を肝臓で分解するには個人差もありますが、純アルコール量約 20g の場合、平均 4～5 時間かかると言われています。そのため、お酒を毎日飲んでいる人の肝臓は黙々と働き続けることとなります。

肝臓を酷使続けてしまうとさまざまな身体の障害が起き、生活習慣病や肝硬変などの疾患につながってしまいます。

最低限、**週に 2 日程度の休肝日**を作りましょう！

※この場合、週に 5 日続けて飲酒し 2 日連続で休むのではなく、2～3 日飲んで 1 日休むというかたちの休み方にしましょう

アルコール依存でお悩みのかたは・・・

アルコール依存症とは、アルコールに対し精神依存や身体依存をきたした状態を言います。依存が進むと仕事や家庭などの生活面にも支障が出てしまいます。

お酒を飲まないといライラする、手の震えや発汗、頭痛などの身体症状がでてきている方は専門医に相談しましょう。

また、アルコール依存症に関する相談については、安足健康福祉センター健康支援課でもお受けしています。お気軽にご相談ください。

相談窓口

栃木県安足健康福祉センター 健康支援課
足利市真砂町 1-1 TEL: 0284-41-5895



参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会、お酒と健康



飲酒運転をしない、未成年飲酒をさせないことも大事にしましょう



フレイル予防を始めてみませんか？

コロナ禍の今、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少により、シニアの皆さんのフレイルの進行が懸念されています。



からだや心の機能が低下した状態を「**フレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)**」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力の低下にもつながってしまいます。

フレイル予防には**栄養(+口腔)・運動・社会参加**の3つが大切です！そのなかでも運動については、コロナ禍というだけでなく、寒い季節になってきたということで機会が少なくなりがちです。まずは座ったり、ゴロゴロする時間だけでも減らしたり、家事で身体を動かす時間をつくってみませんか？

また、今回はお家の中でできる運動を2つ紹介しますので、1日1セットでも良いので、『毎日実行』を挑戦してみましょう！

出典：健康長寿とちぎ WEB



肩まわし

- 右手は右肩、左手は左肩にのせる。
- 息を吐きながら、空中に円を描くように、ひじを動かす

ふくらはぎのストレッチ

- 手は腰に、両足を前後にひらく。
- 後ろ足のかかとをしっかりと地面につける。
- 息を吐きながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させる



参考：東京法規出版、ラクして体を動かすための運動レシピ

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

(問い合わせ先：部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病 TEL:0284-41-5895)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>