



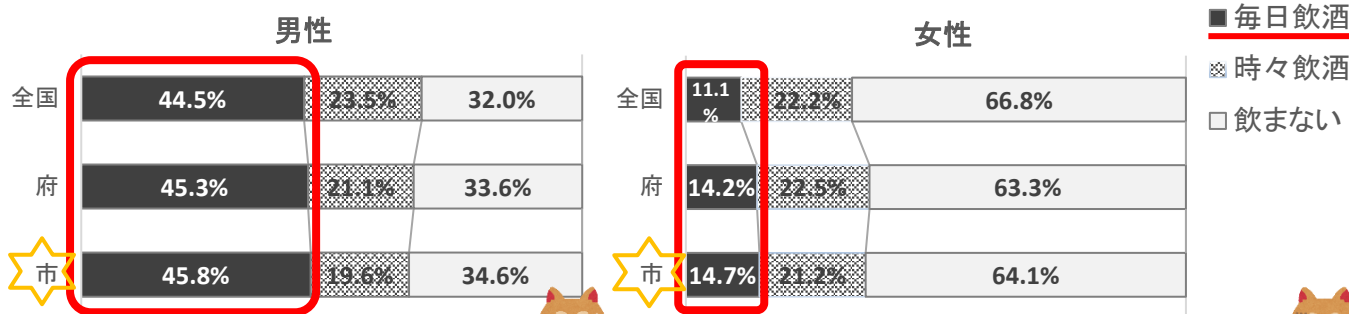
# みんなの健康だより



令和2年12月号  
保健センター保健師

こんにちは！保健センター保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『お酒の飲み方を考えよう』です。

まずは飲酒の現状を見ていきましょう！ **肝臓を休めるために「休肝日」が必要と言われていますが...**



男性ではなんと**半数近くの方が**休肝日を作らずに、**毎日飲酒**をしています！

女性では男性に比べて毎日飲酒している方の割合は低いですが、**全国と比べると高い**状況です！

資料：国保データベースシステム（令和2年8月17日抽出）

## アルコール摂取による主な健康障害



お酒は飲みすぎると肝障害、膵炎、心臓病、脳血管疾患、消化器系疾患、がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、うつ病、認知症など**さまざまな健康障害**をもたらします。

## 適正な飲酒量を知ろう



健康な男性であれば、一般的に1日に日本酒1合(180ml)相当なら「節度ある適切な飲酒」と考えられています。  
※女性や高齢者はこの量の半分程度にとどめましょう。  
※元来飲む習慣がない人や酒を止めた人は、そのまま飲まないでいましょう。  
※妊娠中や授乳中の方も飲酒はやめましょう。

★ 飲むなら1日これぐらいにしよう ★  
【日本酒1合(180ml)相当】



参考：スマート・ライフ・プロジェクト「飲酒」

## 健康を守るためにできること



### コロナ禍でのお酒の飲み方を見直そう！

新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まる5つの場面として、「飲酒を伴う懇親会など」、「大人数や長時間におよぶ飲食」、「マスクなしでの会話」、「狭い空間での共同生活」、「居場所の切り替わり」があります。お酒の席では特に以下の場面について注意しましょう！

#### 飲酒を伴う懇親会など



- ・飲酒の影響で気分が高揚すると注意力が低下。また、聴覚が鈍くなり、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数でいると、感染リスクが高まる。
- ・回し飲みや箸などの共用も感染のリスクを高める。

#### 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- ・5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

#### マスクなしでの会話



- ・マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

参考：新型コロナウイルス感染症対策推進室（内閣官房）「感染リスクの高まる『5つの場面』」



## こんな人は少なめに！



### □女性・高齢者

女性の飲酒は血中アルコール濃度が高くなりやすく、乳がんや、早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすくなります。

高齢者は、アルコールの分解速度が下がることや、血中アルコール濃度が高くないにもかかわらず飲酒の影響を受けやすくなると言われています。

### □少量の飲酒で症状が出現する人

ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、顔が赤くなる・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの症状が出現する体質の方はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。



## こんな人(時)はノーアルコール！



### ◆妊娠・授乳中

妊娠中の母親の飲酒は、胎児に対して低体重・脳障害など胎児性アルコール症候群を引き起こす可能性があります。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

### ◆薬の治療中

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。



### ◆入浴・運動・仕事前

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。

### ◆アルコール依存症者は生涯断酒

依存症は飲酒のコントロールができないことが特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。



## 身体の状態を確認しよう！



### ☆定期的に健(検)診を受けましょう

お酒を飲みすぎると、肝臓に負担がかかり病気になりやすくなります。年に一度、健康診査を受けましょう。また、多量の飲酒は一部のがんの原因にもなるため、がん検診も受けるようにしましょう。

参考：eヘルズネット「飲酒のガイドライン」「女性の飲酒と健康」「フラッシング反応」、スマート・ライフ・プロジェクト「飲酒」

## 八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

# おせち料理



### 第9回

おせち料理は縁起が良く、かつ日持ちするものが献立の主体となります。

それぞれの料理には願いが込められています。今回はそのうちの一部を紹介します♪



### 【田作り】

イワシをまいた畑が豊作だったことから五穀豊穡を願う



### 【伊達巻】

巻物に見立てて知識や文化の発展を願う



### 【煮しめ】

様々な山の幸と一緒に煮込むことで家族円満の願いを込める



### 【栗きんとん】

黄金色から財宝に例えられ金運上昇を願う

お重に入れるおせち料理は保存性を高めるために塩分・糖分が多く含まれています。

ひとり分・少量ずつお皿に取り分けるなどして、食べ過ぎに注意しましょう！