

7月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R1.7.1

上手なアルコールとのつきあい方

◆「酒は百薬の長」といいますが…

お酒は適度にたしなめば、食欲を増進し、心身をリラックスさせたり、免疫を高めるといった効果も期待できます。

ただし、アルコールが関係する健康障害には、肝臓疾患、心臓疾患、糖尿病、高血圧、胃潰瘍、精神疾患などがあり、飲み過ぎは肥満にもつながります。

日本では年々アルコール消費量が増加しており、特に、若い女性のアルコール飲料の摂り過ぎや未成年者の飲酒が気になります。

◆「適度な飲酒量」とは？ ** 厚生労働省は「1日平均純アルコールで約20g」を節度ある適度な飲酒としています **



ビール

500ml（中瓶・ロング缶1本）
☆アルコール度数 5%



焼酎

70ml（約1/3合）
☆アルコール度数 35%



日本酒

160ml（1合弱）
☆アルコール度数 15%



ワイン

200ml（ワイングラス約1.5杯）
☆アルコール度数 12%

※ あくまで量は目安です。「お酒に弱い方」「少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方」「高齢者」「女性」は、これよりも少ない量を適量と考えます。

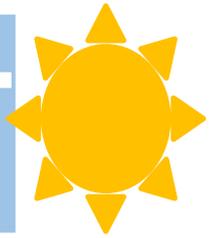
◆体に優しい飲酒のポイント ～お酒と長くつきあうために～

1. 食事と一緒にゆっくりと
2. ほろ酔い加減でやめよう
3. 夜遅くの飲酒は控えよう
4. 週に2日は休肝日
5. 妊娠・授乳中は“No”アルコール
6. **定期的に健診を！** 健診を受けて、肝機能の状態を知ることによって病気を防ごう！





熱中症予防



～7月は熱中症予防強化期間です！！～

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけではなく、室内で何もしていない時でも発症します。

熱中症を予防し、暑さに負けず楽しい夏を過ごしましょう！！

簡単にできる脱水症状チェック！！

が多いほど脱水状態の危険が高いです！



原因不明の発熱がある

急激に体重減少した

手が冷たい

舌が乾いている

皮膚をつまんで、形が3秒以上戻らない

親指の爪を押して2秒以内に赤みが戻らない



熱中症の予防方法

1 暑さを避ける！



- 室内では…節電を意識し過ぎず、扇風機やエアコンを適度に使用する
遮光カーテン、すだれを利用する
- 外出時は…日傘や帽子の使用、こまめな休憩をとる
- 体の蓄熱を避けるために…
通気性の高い衣服を着用、保冷剤・氷・冷たいタオルで首・手首・足首を冷やす

2 こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する
- 特に入浴中や就寝中はたくさん汗をかくため、入浴後と起床時には水分を補給しましょう！
※酒類は利尿作用があるため、水分補給にはなりません！！

！ 水分補給の仕方にも注意してください！ 突然発症するペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、糖分の入った清涼飲料水を過剰摂取することにより体が糖を正常に代謝できなくなる、「糖尿病性ケトアシドーシス」という急性代謝失調で、糖尿病の一形態です。

- なりやすい人：10代～30代の男性、生活習慣病の傾向がある人
- 症状：倦怠感、イライラ、意識がもうろうとする、のどが渇く、多尿、吐き気など
- 糖が多く含まれるもの：ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンク、フレーバーウォーター、缶コーヒー
* 500mlのコーラ1本で角砂糖 15個分、500mlのスポーツドリンクで角砂糖 9個分が含まれています！！