

# 12月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.12.1

## お酒

を飲む機会が増えるシーズンです。新型コロナウイルス感染症の影響で外飲みは減ったけど、自宅ではリラックスしてついつい飲み過ぎということはありませんか？ お酒は適量であれば健康にもよい影響を与えますが、**連日の飲酒や多量の飲酒は、アルコール依存症や肝臓病のみならず、脳卒中やがん、認知症のリスクを高めるなど、全身に様々な健康障害をもたらす**といわれています。

## 家飲みも

## 節度を持って



### かしこく飲むなら1日これくらいまで

厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」は、成人男性で**1日平均純アルコールで20g程度**としています。



これ以上はSTOP!

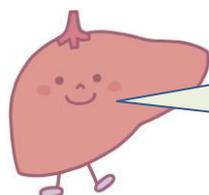
#### ・・・ 純アルコール20gに相当する酒量 ・・・

- 日本酒なら 1合 (180ml)
- ビールなら 中ビンまたはロング缶 (500ml)
- ウイスキーなら ダブル1杯 (60ml)
- ワインなら グラス1.5杯 (180ml)
- 焼酎なら コップ半分 (100ml)
- チューハイなら 1缶 (350ml)

※ 女性や65歳以上の方はこの量の半分程度 赤くなりやすい人も控えめに

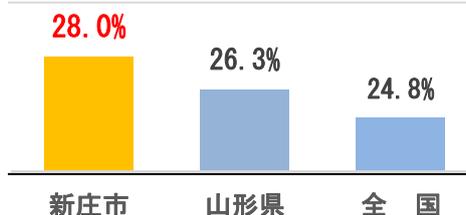
### 週に2日は休肝日をつくる

連日の飲酒や多量の飲酒は、肝臓の負担が高まります。



新庄市民の肝臓は働き過ぎの傾向  
肝臓も働き方改革が必要です

#### 毎日飲酒する人の割合 (R1：特定健診)



- 食べながら適量範囲でゆっくりと
- 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- つくろうよ 週に二日は休肝日
- やめようよ きりなく長い飲み続け
- アルコール 薬と一緒に危険です
- 飲まないで 妊娠中と授乳中は
- 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 肝臓など定期検査を忘れずに

アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」より抜粋

寒さがこたえる季節を迎えました。対策をしっかりと、元気に年末年始を過ごしましょう。

# 冬の健康管理

ヒートショック  
感染症  
転倒事故

## ◆ヒートショック

急激な温度差によって起こる体調トラブルです。  
**血圧の急激な変化によって脳や心臓にダメージ**  
を与え、**命に関わる**ことがあります。屋内であ  
っても、寒暖差の大きいトイレやお風呂場など  
は特に注意が必要です。

### 安全な入浴のポイント

- \* 飲酒後、食後すぐの入浴はひかえる
- \* 早朝、深夜の入浴はひかえる
- \* 脱衣所・浴室は暖かく
- \* 湯の温度は41℃以下に
- \* 入浴時は、家族に一声かけて
- \* 浴槽に入る前に、かけ湯をたっぷりと
- \* 半身浴で心臓への負担を軽く
- \* 浴槽から出るときは、ゆっくりと立ち上がる
- \* 入浴前後の水分補給を忘れずに



## ◆感染予防・対策

インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸  
炎の流行が始まる時期となりました。今シーズ  
ンは、新型コロナウイルス感染症流行の恐れがあり、  
例年以上に注意が必要です。

### 予防のポイント

- \* こまめな手洗い・手指消毒
- \* マスクを正しく着用
- \* 適度な加湿とこまめに換気
- \* 人との距離を空ける
- \* 十分な栄養・休養・睡眠を心がける
- \* インフルエンザの流行前にワクチン接種

丁寧に、30秒以上  
かけて洗います

アルコール消毒するときは  
丁寧に擦りこみます



鼻と口の両方を覆って  
いますか？

隙間はありませんか？

## ◆外出時の注意

- \* マスクやマフラー、帽子、手袋で体温を逃がさ  
ない暖かい服装を心がけましょう。
- \* 路面の凍結や積雪で、転倒事故が心配されます。



手滑りにくい履物、動きやすい  
服装、手に荷物を持たないよ  
うな工夫をしましょう。

## 毎日の健康チェック

- \* 毎朝、体温測定するなど体調チェックを
- \* 体調不良時は外出を控え、仕事や学校は無理を  
せずに休む
- \* 自宅療養時は、できるだけ家族との接触を防ぐ