

# 健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 174

テーマ  
みんなで  
目指そう  
健康長寿



問 保健センター (☎23-8877)

## 飲みすぎ注意! アルコールとの付き合い方

適量のお酒は「百薬の長」と言われるように、健康やストレス緩和などにも役立ち、悪い影響だけではありません。しかし、飲みすぎると急性アルコール中毒、痛風、アルコール性肝炎、高血圧、糖尿病、喉頭がんや食道がんなど消化器系のがん、脳の萎縮、アルコール依存症などのリスクを高めます。

### アルコールの適量(純アルコール20g/日)

- ・ビール…………… 約500ml (中びん1本)
- ・焼酎…………… 約110ml
- ・缶チューハイ 約520ml
- ・ワイン…………… 約180ml
- ・日本酒…………… 約180ml (1合)
- ・ウイスキー… 約60ml

※上記は目安であり、お酒の弱い人や若い人、女性のアルコールの適量はもっと少なくなります。

### 適正飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

(出典)アルコール健康医学協会



適正飲酒の10か条を意識して楽しくお酒と付き合いましょう!

## インフルエンザを予防しましょう

### 【特徴】

- ・主な症状は突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など
- ・感染者の咳やくしゃみから放出されたウイルスが鼻やのどの粘膜に付着したり、ウイルスに触れた手で鼻や口に触れることで感染

### 【予防するには】

- ・流行時は人混みを避け、手洗いやマスクを装着する。
- ・予防接種で重症化を防ぐ。
- ・普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておく。



子どもや高齢者など抵抗力の弱い人は、重症化や合併症を起こしやすいので特に注意が必要です。感染の疑いがあるときは早めに医療機関を受診しましょう。

### 手洗いの前に

### 正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。