

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

## お酒と上手につきあうために

適量のアルコールは楽しい気分になり、コミュニケーションを促したり、動脈硬化を予防するなどの健康にうれしい効果もあります。その一方で、飲み過ぎによる健康への影響が心配されます。

## 適量のお酒は「わくわく」!

一日に飲むお酒の適量は、左の図のとおりです。普段の飲酒量と比べてみて、適量では足りないと感じる方は、飲酒量が多い傾向にあるかもしれません。

アルコールの種類	適量の目安
ビール (アルコール度数5度)	中瓶1本 (500ml)
日本酒 (アルコール度数15度)	1合 (180ml)
焼酎 (アルコール度数25度)	0.6合 (110ml)
ウイスキー (アルコール度数43度)	ダブル1杯 (60ml)
ワイン (アルコール度数14度)	グラス2杯 (180ml)
缶チューハイ (アルコール度数5度)	1.5缶 (520ml)

図の適量はあくまでも目安です。女性は男性と比較し体格が小さいので、肝臓も小さく、アルコール分解能力が低いと言われていきます。また、性別に関係なくアルコールに弱い体質の人もいます。示された適量にこだわらず、自分の体質や体調を確認しながら飲酒しましょう。

## 上手におつまみ選んでいますか

アルコールの吸収を緩やかにしたり、胃への負担を減らしたりするためには、つまみながら飲酒することが大切です。

お酒にもカロリーがあり、たとえばビール500mlなら約200kcalです。

たくさん飲酒すると、カロリーをたくさん摂取することになり、生活習慣病のもととなる肥満のリスクが上がります。ビールに合う揚げ物・炒め物などは脂質やカロリーが多いため、食べ過ぎないように気をつけましょう。また、肝臓がアルコールを分解するときには、タンパク質を必要とするため、枝豆、豆腐、チーズ、焼き鳥、刺身、卵焼き、鍋などがおすすめです。アルコールから身体を守るために、おつまみの内容を見直してみましよう。

## 太っていないから大丈夫?

「私はメタボじゃないから生活習慣病とは関係ない!」と思っている方もいるかもしれません。肥満でなくても、お酒を飲み過ぎると、高血圧や脂

質異常症などになることがあります。

これらは症状が出づらく、自分で気がつくのは難しいものです。しかし、放置しておく、どんどん進行していきます。

また、アルコール度数の高いものは、のどや胃腸の粘膜などに強い刺激を与えます。それが積み重なると、食道がん・口腔がん・喉頭がんなどの原因となることもあります。

強いお酒は薄めて飲む・お水と交互に飲むなどすると、アルコールの摂取量を少なくすることができます。将来の健康のために、日頃のお酒の飲み方を工夫してみましよう。

## お酒でストレス解消?

飲み会はお酒の力もあって、普段よりも楽しい気分になったり、話が盛り上がったります。しかし、ストレス解消をお酒だけに頼り、飲酒量が増えると、「アルコール依存症」の危険が高まります。多量に飲酒をする人が必ず依存症になるわけではありませんが、日頃の飲酒量には気を配り、運動や趣味など、飲酒以外のストレス発散方法を身につけましよう。

アルコール依存症の症状は、次のものが挙げられます。

- ① 飲酒のコントロールができなくなり飲酒してはいけない場面でも飲酒したい気持ちになる。
- ② 手の震え・発汗・イライラ感・睡眠障害などの症状があらわれる。

③ 健康問題の原因が飲酒とわかっているのにやめられない。など

自分だけではなく、家族や周りの人でアルコール依存症の傾向を感じたら、治療が可能な精神科などの受診を勧めましよう。

## つくっていますか? 休肝日

アルコールは肝臓で分解されるため、飲酒量が多い・飲酒の機会が多い方は、肝臓に負担がかかっている可能性が高いです。お酒を飲み過ぎると、肝臓に脂肪がたまり、脂肪肝から始まり、アルコール性肝炎、肝硬変などの肝臓病を引き起こします。最低でも週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましよう。

この際、気をつけたいのが、週5日飲んで、2日連続で休むのではなく、2〜3日飲んで1日休むという週間を作ることです。

また、血液検査で肝臓の数値(γ-GTP)を確認することができます。毎年検診を受け、自分の身体のチェックをましよう。



妊娠された方へ

## 妊娠届の提出方法が変わります！

町では、妊娠期から出産、子育て期の支援の第一歩として、妊娠届提出時に保健師から母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を発行しています。

このたび、妊娠期からの支援をさらに充実させ、すべての妊婦さんが安心して妊娠期を過ごし、出産・育児を迎えられるよう、平成31年4月1日(月)以降の妊娠届の提出方法を変更いたします。

### <妊娠届の提出方法>

妊娠がわかったら早めに妊娠届を提出しましょう。

- ① 下記の予約先まで妊娠届提出の予約をする。(門別地区は要予約。日高地区は予約不要。)
- ② 予約日に妊娠届と妊婦アンケート(任意)を記入し提出する。
- ③ 地区担当保健師と妊婦面接し、母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を受け取る。

### <他市町村から転入された方へ>

日高町の妊婦一般健康診査受診券を発行します。日高町で妊娠届を提出していただく必要がありますので、下記まで予約をしてください。(門別地区は要予約。日高地区は予約不要。)

### <妊娠届出時の持ち物>

・ 個人番号(マイナンバー)がわかるもの

### <妊婦面接とは>

体調や妊娠に伴う心配ごとなど、個室で保健師が妊婦さんにお話をうかがうものです。30分程度かかりますので、お時間に余裕がある日に予約をしてください。

また、妊娠届を提出したときだけでなく、妊娠中の経過を一緒に確認させていただくため、妊婦訪問をさせていただきます。

### <ご予約・お問い合わせ先>

門別地区 日高町役場 健康増進課 保健師

電話 01456-2-6571

日高地区 日高総合支所 地域住民課 保健師

電話 01457-6-3173



※予約時に地区担当保健師が不在の場合は、後日担当保健師から折り返しご連絡いたします。

※ **3月29日(金)までは水・くらしサービスセンターおよび厚賀出張所でも妊娠届を提出することができますが、4月1日(月)以降は日高町役場本庁舎および日高総合支所のみとなります。**

ご不便をおかけしますが、母子保健サービス充実のため、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。