

平成29年

# 職別保健師だより 9月号

京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

9月になり、まだまだ暑い日もありますが少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。厳しい暑さが続いた影響で、体には疲れがとて溜まっています。胃腸の働きも弱っていることが多いため『食欲の秋』の到来ではありますが、暴飲暴食には気をつけましょう。今月はアルコールについてのお話です。



## 上手に付き合いおうアルコール



お酒は百薬の長と言われているように、適量であればストレス発散や食欲増加など体にいい影響を与えますが、飲みすぎると肝臓病、糖尿病、肥満、心臓病などの健康障害を招く要因になり、持病を悪化させることもあります。お酒との上手な付き合い方をこの機会に見直してみませんか？

### 節度ある適度な飲酒量とは??

純アルコールに換算すると適正量は20g（1単位）です



ビール中瓶1本 500ml



日本酒1合 180ml



焼酎 0.6合 110ml



ウイスキーダブル1杯 60ml



ワイン1/4本 180ml

少量の飲酒で顔が赤くなるといったお酒の弱い人や女性、65歳以上の高齢者の方は、この基準よりも少なめを適量にしましょう

出典 厚生労働省「保健指導における学習教材集」

## 飲酒と運転



飲酒后、血中濃度のピークは30分～2時間後に現れ、その後直線的に下がっていきますが、アルコールを分解する速度は個人差が非常に大きいと言われています。また、アルコールの分解には飲んだ量に比例して時間がかかります。お酒を飲みすぎた日の翌日は車の運転はやめましょう。

\*350mlの缶ビール1本未満でも、集中力が下がり運転に影響を与えます！

## 水分補給にビールは間違い！？



飲酒后は、体内のアルコールを分解するために水分が使われます。アルコールが分解されると、分解に使われた水分は尿として排出されるため、飲酒后は体内の水分量が大きく低下してしまい、脱水状態になることがあります。(例えばビールを10本飲むと11本の水分が尿として失われてしまいます。)

屋外での仕事やスポーツの後でたくさん汗をかいた時に、水分補給としてビールを飲むのはたいへん危険です。



お酒の適正な飲み方やマナーのために、以下の飲酒ルールを実践してみましょう！

## あなたの健康を守る飲酒ルール

- ❖ 飲酒は1日平均2単位以下
- ❖ イッキ飲みや他人への無理強いはやめよう
- ❖ 濃いお酒は薄めて飲もう
- ❖ 寝酒は極力控えよう
- ❖ 週に2日は休肝日
- ❖ 薬と一緒に飲むのは危険です
- ❖ 入浴・運動・仕事前の飲酒も大変危険
- ❖ 妊娠中・授乳期の飲酒はやめよう
- ❖ 依存症者は生涯断酒が唯一の回復方法です
- ❖ 定期的に健診を受けて飲みすぎていないかチェックしよう



いかがでしたでしょうか？

ご自身の健康のため、円満な人間関係づくりのため、『あなたの健康を守る飲酒ルール』を守りながら、適量を楽しみましょう。お酒に飲まれることのないように、上手に付き合っていきましょうね！！

