



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

お酒はほどほどが一番！

忘年会シーズンを迎え、お酒を飲む機会が増える時期になりました。飲み過ぎは体に悪影響を及ぼしますので、適量を心がけて正しく付き合っていきましょう。

【長期の大量飲酒は悪影響をもたらす】

長期にわたり大量の飲酒をすると、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害が引き起こされます。

しかし、お酒が悪影響を及ぼす臓器は肝臓だけではありません。糖尿病やすい炎などのすい臓の障害のほか、消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、全身の臓器におよび障害が現れます。さらに、アルコール依存症をきたすこともあります。

これらの臓器障害は自覚症状のないままに進行してしまうので、定期健診などで早期発見、早期治療を心がけましょう。

【お酒の適量】

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を女性では20g以上、男性では40g以上としています。

純アルコール量20gとは下記の通りです。なお、アルコール度数（%）は一般的な目安です。

 【ビール】 度数：5% 量：約 500 ml	 【日本酒】 度数：15% 量：約 180 ml	 【缶チューハイ】 度数：5% 量：約 500 ml 度数：7% 量：約 350 ml	 【ワイン】 度数：14% 量：約 180 ml
 【ウイスキー】 度数：43% 量：約 60 ml	 【焼酎】 度数：25% 量：約 110 ml	要注意  ストロング缶系のお酒 度数 9% 350 ml 飲むとアルコールは 25 g ※ 1 缶だけで 20 g を超えます 500 ml 飲むとアルコールは 36 g ※ 1 缶だけでほぼ 40 g に達します	

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、毎日の飲酒状況を記録して、飲み方を振り返るのも有効です。なにより、生活習慣病のリスクを高めない量を心がけるとともに、週に1～2日は飲酒しない日を設けることが大切です。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎ 66・3111 内線 132、133

やってみよう！ ストレッチ ③

両手を組んで胸の前で前方に伸ばし、背中を丸くして、背中の筋肉を伸ばす。視線は下向きで。



- ・大きなボールを抱え込むようなイメージ。
- ・視線はおへそを覗き込む感じ。
- ・背中を丸めながら腕を伸ばす。



勢いをつけない
痛いところまで伸ばさない
呼吸を止めない

担当 健康こども課 健康づくり担当 ☎ 66・3111 内線 132、133