



適正飲酒のすすめ

お酒の飲み過ぎは肝臓にダメージを与えるだけでなく、肥満や生活習慣病、各臓器のがん、依存症など心身に障害を生じる危険があります。

もうすぐ忘年会シーズンにクリスマス、お正月とお酒を口にする機会も多くなります。この機会に適正な飲酒について正しい知識をもち、心も体も元気に充実した生活を送りましょう。



●お酒の適量

1日あたりのお酒の適量は、男性で純アルコール20g（女性はその半分）です。純アルコール20gの目安量は、以下の通りになっています。



- ・ビール：中びん1本(500ml)
- ・日本酒：1合(180ml)
- ・焼酎(35度)：2/5合(約70ml)
- ・ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン：2杯弱(200ml)



●適正飲酒の10箇条

1. 楽しく飲むのが一番

適量のお酒はストレス解消や、円滑なコミュニケーションに有効です。

2. 食べながら適量範囲で

胃腸の粘膜を保護しつつ、ゆっくり適量を飲むことで、肝臓の負担を軽減します。おつまみは低塩・高たんぱくのものを選択し、食べ過ぎに注意しましょう。

3. アルコール度の強いお酒は薄めて

アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜に刺激を与え、胃炎や食道がんの原因になってしまいます。

4. 肝臓も最低週休二日制で

肝機能の回復や胃腸の粘膜補修、さらにはアルコール依存症予防のためにも休肝日を設けましょう。

5. 長時間飲み続けない

アルコールの量が肝臓の代謝の限界を超えれば、翌日の二日酔いにつながります。

6. 他人に無理強いしない

お酒を飲む、飲まない、お酒のペースはひとそれぞれ。無理なくマイペースを守りましょう。

7. 薬と一緒に飲まない

お酒と薬を一緒に飲むと、薬の作用が減弱あるいは強く現れる危険性があります。

8. 妊娠中と授乳期は避ける

アルコールは胎児・乳児の脳や体の発育に影響を与える危険性があります。妊娠中や授乳期および妊娠の可能性のある時期から飲酒は避けましょう。

9. 飲酒後の運動、入浴は要注意

アルコールの分解が遅れ、酔いがまわりやすくなる、血圧低下などの危険があります。

10. 肝臓などの定期検診を

お酒を飲む人は、肝臓はもちろん、すい臓や胃などの飲酒に関わる臓器の検査を定期的に受けましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

紀勢本線を利用しよう

電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。



しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

- ☆ 安全性が高い
- ☆ 地球環境への影響が少ない
- ☆ 渋滞なしで時間に正確

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】

仕事のご依頼をお待ちしています！

センターには、永年の職業を通じて豊かな経験と能力をもつ高齢者の方々が会員として登録されており、多岐にわたる仕事が可能です。



仕事のご依頼のほか、会員への登録についてなど、詳しいお問い合わせ、お申込みは下記連絡先までお願いします。

〒649-1213 日高町大字高家630番地
(日高町農村環境改善センター内)
月曜～金曜 9:30～12:00 13:00～16:00
(昼休みは不在)

日高町シルバー人材センター

☎70・0385

E-mail:hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp