

年末年始にかけて飲酒の機会が多くなる方もいるのではないのでしょうか。アルコールの飲み過ぎは食欲を増進させ自制心をマヒさせるので肥満を招く原因になります。また体だけでなく心にも様々な悪影響を及ぼします。まずは自分の飲み方をチェックしてみましょう。

## ●アルコール依存度チェック

思い当たるものに○をつけましょう

Q1	飲み会がなによりも楽しみだ。	
Q2	酒が原因で大切な人と人間関係にひびが入ったことがある。	
Q3	飲み始めると、2次会、3次会と飲み続けたい。	
Q4	毎日、同じ時間に飲みたくなる。飲まないとお寝れない。	
Q5	飲まないといらいらして落ち着かない。時々手が震える。	
Q6	不安から逃れるためや、恐れを除くために飲む。	
Q7	やけ酒や悲しい酒が多い。	
Q8	外で一人でも飲み、家に帰ってもさらに飲む。	
Q9	飲むと人を見下したり、口論やケンカをよくする。	
Q10	飲んで記憶を失ったことがある。	
Q11	二日酔いで仕事を休んだり大切な約束を守らなかったことがある。	
Q12	飲むと家庭のことに無関心になる。	
Q13	疲れると顔が黄色くなったり、飲んだ翌日は体調が悪い。	
Q14	酒のために経済的危機に陥ったことがある。	

判定 ○の数はいくつありましたか？ 合計 個

### ○が3個以下の方

特に問題はありません。体調のよくないときにはできるだけ飲まないように心がけも大切です。楽しいお酒を飲みましょう。

### ○が4～7個の方

まずまずですが、週4日以上飲む人、自分がアルコールに強いと思っている人は慢性的な飲み過ぎに注意しましょう。飲むときはおつまみの栄養バランスも考えて。

### ○が8～11個の方

ちょっと危険な状態です。昼間から飲みたくなったり、酔っての失言が何度もある人は特に要注意です。飲まないとお寝れないという人も依存状態の一手前です。

### ○が12個以上の方

かなりアルコール依存状態です。5年以上飲み続けている人ならすでに肝臓病や糖尿病になっている可能性があります。自分がアルコール依存状態にあることを認め意識的に飲む回数や量をへらしていきましょう。

## アルコールのめやす～純アルコールで20g～

多量飲酒(純アルコールで60g以上)を続けると脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭、食道がんなどのリスクを高めます。1日に飲む量の目安は純アルコールに換算して20g程度が適量言われています。

### 〈純アルコールに換算して20gの目安量〉

日本酒 160cc 174kcal 	ビール 500cc 200kcal 	ワイン 240cc 175kcal 	焼酎25度 100cc 146kcal 	ウイスキー 60cc 142kcal 
---	---	---	--	--

## ●飲むときは食べながら

ひたすらお酒を飲んで食べないとアルコールは素早く吸収されすぐに酔ってしまい栄養素も不足します。食べながら飲むとゆっくり吸収され肝臓の負担も少なくアルコールの血中濃度も急にあがることもありません。ただしおつまみには揚げ物などエネルギーの高いものが多いので注意が必要です。

### 〈おつまみのエネルギー〉

・焼き鳥 2本		160kcal
・鶏肉の唐揚げ 1皿	100g	190kcal
・ポテトフライ 1皿	90g	120kcal
・枝豆 正味	30g	40kcal
・まぐろ刺身 1人前	80g	100kcal
・カシューナッツ	20g	115kcal

### 〈適正飲酒の10か条〉

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いはいらない
7. くずりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

(社団法人アルコール医学協会)

### 参考資料

アルコールをよくのむ人のために 東京法規出版 アルコールと上手につきあう 社会保健研究所



谷本 楓翔ちゃん [H22.8.12生]

母: 朱美さん

いつも元気いっぱい暴れん坊の楓翔です! 最近やっと歩けるようになり、ますます目が離せません。掃除道具が大好きでいつもお手伝い(?)してくれます!(笑) これからも元気に大きくなってね!



戸田 優虎ちゃん [H22.11.13生]

母: 真理絵さん

毎日家中を歩きまわって、泣いたり笑ったりやんちゃ君です。動き回っているせいか、とても食欲があり食いしん坊。好き嫌いなくなんでも食べてくれるのがうれしいです。親としては、いつまでも健康でたくましい子に育ってほしいです。



村田 莉玖ちゃん [H22.12.23生]

母: 香織さん

バナナが大好きで、嬉しそうに食べます。最近膝の上に寝ころがっておねだりのポーズをするようになりました。とても甘えん坊です。

『健康レシピ』  
が動画で見  
られます。

美幌町ホームページ→動画→

ヘルスリーダー健康レシピ

12月中に子ども向けのおやつ2品を配信予定です。  
ご家族の健康づくりにお役立てください。

## 12月の健康カレンダー

	種 目	健診日	受付時間	会場相談
健診・相談	4か月児健診	21日(水)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
	10か月児健診	14日(水)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
	3歳児健診	7日(水)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
	幼児相談	13日(火)	9:30~11:30	しゃきっとプラザ
予 防 接 種	BCG	21日(水)	13:30~13:45	しゃきっとプラザ
	ジフテリア・百日せき・破傷風混合	1日(木)	9:00~11:30	玉川医院
			14:00~17:00	
	"	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00	田中医院 (要予約)
			15:00~17:00	
	"	毎週水曜	9:00~11:00	
	"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院
	麻疹風しん混合	15日(木)	9:00~11:30	玉川医院 (要予約)
			14:00~17:00	
	"	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00	田中医院 (要予約)
15:00~17:00				
"	毎週水曜	9:00~11:00		
ヒブ・小児用肺炎球菌	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00	田中医院 (要予約)	
		15:00~17:00		
"	毎週水曜	9:00~11:00		
"	毎週火・水・木・金曜	8:45~12:00	玉川医院 (要予約)	
		14:00~18:00		
	毎週土曜	8:45~12:00		
"		14:00~17:00		
"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院(要予約)	

※BCG予防接種は4か月健診時にあわせて実施しますが、BCG接種のみ受ける方は予約制で受付時間は午後1時30分~1時45分となります。

※予約が必要な医療機関は、必ず事前に予約をしてください。

玉川医院 ☎☎2780) 麻疹・風疹~接種日の前週の金曜日17時までに予約  
ヒブ・小児用肺炎球菌~接種日の1週間前までに予約

田中医院 ☎☎2913) 国保病院 ☎☎4111)