



保健師のおはなし

～お酒を飲み過ぎていませんか？1月16日は禁酒の日～

新年会などでお酒を飲む機会が多くなる季節ですね。アルコールは適量であれば生活に潤いを与えてくれますが、適量を超えれば、生活習慣病をはじめとして心身にさまざまな影響を与えます。ぜひ、この機会にアルコールとのつきあい方を見直してみましょう。

【アルコールの1日の適正量】

純アルコール摂取量で、男性は1日20g以下、女性・高齢者は1日10g以下です。アルコールは肝臓で1時間に7gほど分解することができます。右表から普段摂取しているアルコールの量と分解時間を計算してみましょう。

●純アルコール約20gの目安

| | | |
|----------------|--------|--------|
| ビール | 中瓶1本 | 500ml |
| 日本酒 | 1合弱 | 180ml |
| ウイスキー・ブランデー | ダブル | 60ml |
| 焼酎（アルコール度数25度） | 0.6合 | 110ml弱 |
| ワイン | グラス2杯弱 | 200ml |

【お酒の飲み過ぎが引き起こす病気】

お酒は飲み過ぎると体中にさまざまな影響を及ぼします。アルコールそのものが高カロリーのため、肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の原因にもなり、高血圧、脳出血、脂質異常症、乳がんのリスクは飲酒量と比例して高くなることが分かっています。また、アルコールを分解する肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど肝硬変直前まで症状が出にくいいため、適正なアルコール摂取量を心がけましょう。

飲酒が引き起こす病気

- がん(口腔、咽頭、食道など)
- 脳出血、脳梗塞、脳の萎縮、認知症
- 肝障害
- すい炎、糖尿病
- 痛風
- 歯周病、歯の喪失
- 心不全、狭心症
- 高血圧
- 脂質異常症
- 胎児性アルコール症候群(妊婦の場合)
- など

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃんネル



No. 329

ゆうな

★ 佐々木 結菜 ちゃん ★

平成29年4月14日生まれ

こんにちは。今月で、1歳9か月になる佐々木結菜です。結菜は去年、弟ができてお姉ちゃんになりました！弟思いのお姉ちゃんだから、弟が泣いていると、ママのところに来て弟の方を指さして、「だっ！」と言って泣いていることを教えてくれます。そして、泣いている弟の頭を優しくなでなでして泣き止ましてくれます。ママに似て几帳面だから、開いているドアは必ず閉めるし、お尻拭きでいつも床を拭いています。でもまだ1歳、すご〜くママに甘えたいんだけど、ママはいつも弟を抱っこしているから、しょうがないからパパでもいいやーって微妙な顔でパパの方に行きます。それでもパパは喜んでいます。まだ、言葉は「ママ」しか話せないし、嫌なことがあると、すぐに床に転がってふてくされて泣くけど、好奇心旺盛で笑顔がとてもかわいい女の子です。

これからこの子たちにどんな未来が待っているかわかりませんが、今日も明日も明後日も笑っていてほしいと親として願っています。

(母・佐々木由佳さん)

1歳の記念に 赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。

☎ 詳細・申込 広報広聴係
21211

市の人口 ★12月末現在★

世帯数 8,928世帯 (-11) 人口 17,137人 (-20) 男 7,964人 (-13) 女 9,173人 (-7)