



保健室だより 12月号



2024

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00

白色：不在

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された学生は、Forms で報告してください。

インフルエンザ↓

新型コロナウイルス感染症↓



これからの年末年始の時期は、お酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。

飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。分解時には、体内の分解酵素が関わりますが、この分解酵素の働きの強弱は体質的なものがあります。過度な飲酒には疾病発症等のリスクがあり、急激に多量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒（意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化する危険な状態）になる可能性、長期にわたって大量に飲酒をすることで、アルコール依存症（精神疾患の一つ。お酒をやめたくてもやめることができない、飲む量をコントロールできない等の症状により、仕事や家庭など生活面にも支障が出てくる）、生活習慣病、肝疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。アルコールによって受ける影響は、性別や年齢によっても異なり、個人差があります。また、同じ人でも、その時の体調によって変わります。

各国で飲酒量ガイドラインが示されています。それぞれの国で異なりますが、おおむね「1日 20 g 程度の純アルコール量」と示されています。

アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例：ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量 $500 \text{ (ml)} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$

【純アルコール量 20 g の目安】日本酒 (15%) 180ml、焼酎 (25%) 110ml、

ウイスキー (43%) 60ml、ワイン (14%) 180ml

健康に配慮した飲酒の仕方

- ① 自らの飲酒状況を把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする。
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。



避けるべき飲酒

- ① 一時多量飲酒
(一回の飲酒機会に純アルコール量 60 g 以上飲む)
- ② 他人への飲酒の強要
- ③ 不安や不眠を解消するための飲酒
- ④ 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ⑤ 飲酒中又は飲酒後に運動・入浴などの体に負担のかかる行動



ダメ！ ✖ 酒気帯び運転等、 ✖ 20 歳未満の飲酒、
✖ 妊娠中・授乳期中の飲酒