



保健室だより 12月号

2025



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|-----------------|----|------------------|------------------|------------------|----|
| | 1 9:00-16:00 | 2 | 3 9:00-16:00 | 4 | 5 9:00-16:00 | 6 |
| 7 9:00-16:00 | 8 | 9 | 10 9:00-16:00 | 11 9:00-16:00 | 12 9:00-16:00 | 13 |
| 14 9:00-16:00 | 15 | 16 | 17 9:00-16:00 | 18 9:00-16:00 | 19 9:00-16:00 | 20 |
| 21 9:00-16:00 | 22 | 23 | 24 9:00-16:00 | 25 9:00-16:00 | 26 9:00-16:00 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

★教職員の方へ

健康診断の結果に「受診結果報告書」(青色)が同封されていた方は、医療機関を受診後、用紙に必要事項を記入し、保健管理センターもしくは保健室に提出してください。

★学生のみなさんへ

学校感染症と診断された時は、保健管理センターWebサイトにあるFormsで報告してください。

これからの年末年始の時期、お酒を飲む機会が増えるのではないかでしょうか。不適切な飲酒は健康障害を引き起こします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

日本における疾病別発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

(これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの)

| | 男性 | 女性 |
|--------------------------|----------------|--------------|
| 少しの飲酒でも | 高血圧・胃がん・食道がん | 高血圧・脳出血 |
| 75 g /週 (11 g /日) 以上の飲酒 | | 脳梗塞 |
| 100 g /週 (14 g /日) 以上の飲酒 | | 乳がん |
| 150 g /週 (20 g /日) 以上の飲酒 | 大腸がん・脳出血・前立腺がん | 大腸がん・肝がん・胃がん |
| 300 g /週 (40 g /日) 以上の飲酒 | 喫煙者の肺がん・脳梗塞 | |
| 450 g /週 (60 g /日) 以上の飲酒 | 肝がん | |

急激に多量な飲酒で急性アルコール中毒、長期に多量な飲酒でアルコール依存症。

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 (ml) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)

純アルコール量 20 g の目安

ビール (5%) 500ml 日本酒 (15%) 180ml 焼酎 (25%) 110ml ウイスキー (43%) 60ml ワイン (14%) 180ml

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



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



参考：[飲酒ガイドライン作成検討会 | 厚生労働省](#)

鶴見キャンパス保健室