



保健室だより 12月号

2020



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		

看護師在室予定

黄色 在室時間：9:00～16:00

白色 不在

◆新型コロナウイルスに感染した、濃厚接触者になった、新型コロナウイルスにかかったか心配な時は、保健管理センター（045-787-2270）に連絡ください。

適量のお酒を感染予防対策しながら楽しみましょう

年末年始は、飲酒の機会や量が増えるかもしれません。節度ある適度な飲酒量は「純アルコールで一日平均20g程度」と厚生労働省は示しています。女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、これよりも少ない量となります。適量を超えてお酒を飲み続けると、二日酔い、急性アルコール中毒、長期的には、生活習慣病などのリスクが高まります。適正飲酒の10か条を実践し、自らで飲酒量をコントロールし、お酒を楽しく飲みましょう。

また、これからの時期は、会食の機会があるかもしれません。飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話の場面は、感染のリスクが高まり注意が必要です。引き続き「三密を避ける」「こまめに手を洗う」「マスクを着用する」といった予防対策をおこない、会食時には、感染リスクを減らす工夫に取り組んでください。

【節度ある適度な一日の飲酒量の目安（純アルコール20g） どれか1種類】

種類	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
量	中ビン1本 500ml	1合 180ml	0.6合 110ml	ダブル1杯 60ml	1/4本 180ml	ロング缶1本 500ml
アルコール度数	5%	15%	25%	43%	14%	5%

※純アルコール20gを分解するのに3～4時間、40gでは6～8時間、60gでは9～12時間、かかるといわれています。

【適正飲酒の10か条】

1. 談笑して楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキのみ
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：アルコール健康医学協会ホームページ

【感染リスクを減らしながら

会食を楽しむ工夫】

- ◆ 飲食するならば
 - ① 少人数で短時間で、
 - ② なるべく普段一緒にいる人と、
 - ③ 深酒・はしご酒はひかえ、適度な飲酒量で。
- ◆ 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ◆ 座の配置は斜め向かいに。
(正面や真横はなるべくさける)
- ◆ 会話する時はなるべくマスク着用。
- ◆ 体調が悪い人は参加しない。

新型コロナウイルス感染症対策分科会提言より

