



# 保健室だより 12月号

2021



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：9:00～16:00** 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、  
 保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、  
 新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、  
保健管理センターに電話連絡 (045-787-2270) をしてください。

コロナウイルス感染症の影響で、会食や飲み会の機会が減り飲酒量が減った人、宅飲みで飲酒量が増えた人と、様々かと思えます。外での飲酒の場合は、終電時間、店の営業時間、周囲の人の存在が、ストッパーとなりますが、自宅での飲酒の場合、時間を気にせずに飲み、また、切り上げようと声をかけてくれる人がなく、長時間、飲酒してしまいがちです。年末に、この一年の、自分の飲酒量や飲酒習慣を振り返ってみましょう。

## 【 適度な飲酒量 】

飲酒が体に与える影響は、お酒の種類を問わず、摂取するアルコールの総量で決まります。厚生労働省は「一日平均純アルコールで約 20g」を「節度ある適度な飲酒」としています。飲酒量の単位を「ドリンク」といい、「純アルコール 10g を含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」といいます。適度な飲酒量は「2ドリンク」以下となります。

「1ドリンク」＝「純アルコール 10g を含むアルコール飲料」の目安					
日本酒 (15%)  約 0.5 合 80ml	ビール・発泡酒 (5%)  中瓶・ロング缶 の半分 250ml	チューハイ (7%)  350ml 缶の 半分 180ml	ワイン (12%)  グラス 1 杯 100ml	ウイスキー・ジン (40%)  シングル 1 杯 30ml	焼酎 (25%)  50ml

※アルコール分解能力は、個人差やその時の体調にもよりますが、1時間当たり 4g と言われています。

## 【 12の飲酒のガイド 】

1. 飲酒は一日平均 2 ドリンク (20g) 以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤顔体質は少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事といっしょにゆっくりと
6. 寝酒は極力控えましょう
7. 週に 2 日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に健診を

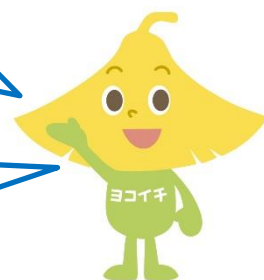
出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

女性の飲酒量は、男性の 1/2～2/3 程度が適当です。  
 目安は、1 ドリンク (10g) /日。

### 【飲む時に好ましい食べ物】

サラダ、刺身、焼き鳥、枝豆、豆腐、チーズ、  
 アサリの酒蒸し、卵焼き等

寝酒は睡眠の質を低下させます。  
 お酒に頼らない安眠方法を考えましょう。



鶴見保健室