

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第6条

過度なお酒の摂取は控え、 休肝日をつくろう

忘年会や新年会など飲酒の機会が増える年末年始。普段はあまり飲まなくても、このときは大量に飲むという人もいるかもしれません。

適量飲酒とは

一般的に飲酒の適量は、純アルコール量で1日平均20グラム程度とされています。女性や高齢者、お酒を飲んで赤くなる人は、アルコールを分解する能力が弱いいため、男性の2分の1から3分の2程度の量が望ましいといわれています。

1日平均量が男性40グラム以上、女性20グラム以上で生活習慣病になる危険が高くなります。60グラム以上飲酒する人は多量飲酒者といわれ、依存症になる可能性が高くなります。

自分のアルコール摂取量を知ろう

あなたが飲んでいるお酒の純アルコール量を、下の計算式を使って計算してみましょう。

一度にさまざまな種類のお酒を飲むときは、1種類ずつ計算して合計します。例えば、ビールを500ミリリットル飲んだ後に、焼酎を

■ 純アルコール摂取量の計算式

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times \text{アルコール比重 0.8}$$

■ (表1) さまざまな種類のお酒を飲んだときの計算例

	量	度数	比重	純アルコール量
ビール	500ml	5%	0.8	20g
焼酎	100ml	25%	0.8	20g
純アルコール摂取量合計				40g

100ミリリットル飲んだ人は、表1のような計算になります。あなたが飲んでいるお酒の純アルコール量は、20グラム以下になっているでしょうか。

アルコールの消失時間は

体質や体格などで個人差はありますが、5グラムのアルコールが肝臓で分解されるまで、約1時間かかるといわれています。ビール500ミリリットルだと、純アルコール量が20グラムなので、4時間程度かかることになります。大量にお酒を飲んだときは、翌日も体内にアルコールが残っている可能性が高いので注意しましょう。また、肝臓をしっかり休ませるために、飲酒をしない休肝日を週に2日つくすることも大切です。

年末年始を楽しく過ごすためにも、節度ある飲酒を心掛けたいものですね。

健康づくり課 保健師 山本実子



休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町）☎282-9919
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】

内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎#8000
○または662-6700（北九州地区）午後7時～午前7時
○一般相談 ☎282-9919
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時
※年末・年始の診療は4ページを見てください

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092-471-0099

○救急医療情報センター音声FA X 案内 ☎092-415-13113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

秋から冬にかけて流行します

感染性胃腸炎にご用心

ノロウイルスなどが原因となる感染性胃腸炎は、ごくわずかなウイルスでも発病し、子どもや高齢者は重症化しやすいので特に注意しましょう。

自分の判断で薬などを飲むと、症状が悪化することがあります。具合が悪いときは、すぐにかかりつけの医師の診察を受けましょう。

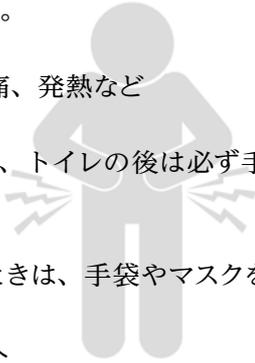
症状

下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など

予防法

- 帰宅時や食事前、調理前、トイレの後は必ず手洗いをする
- 食品は十分加熱する
- おう吐物などを処理するときは、手袋やマスクを身につける

問い合わせ 健康づくり課へ



ヘルシークッキング

No. 281 ～国産鶏肉を食べましょう～
そうめんちり（糸島地区郷土料理）



4人分の材料

- 鶏むね肉 160g ○白菜 320g
- 玉ネギ 160g ○ニンジン 40g
- ゴボウ 80g ○長ネギ 80g
- 生シイタケ2枚 ○糸こんにゃく 160g
- 木綿豆腐 1/2丁 ○そうめん3束 ○ざらめ 70g ○うまかつしょうゆ 80cc

鶏がらスープ：○鶏がら 400～500g ○水 1.2l

作り方

【下準備】

- ・鶏がらでスープをとる
- ・そうめんはかためにゆでて1人分ずつ丸めておく
- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。白菜、長ネギは5cmの長さ、玉ネギは細めのくし型に切る。ニンジンはせん切りに、ゴボウはささがきにする。豆腐は8等分に切る
- ②鍋に鶏がらスープと鶏肉を入れ火にかける
- ③②にざらめとうまかつしょうゆを入れる
- ④③にニンジン、ゴボウ、糸こんにゃく、玉ネギ、白菜、長ネギ、豆腐の順に入れ、野菜が柔らかくなったら火を止める
- ⑤器にそうめんを入れ、④をかける

一人分の栄養価

エネルギー 337kcal、塩分 5.3g、タンパク質 16.5g、脂質 6.9g、カルシウム 146mg

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ちがとても大切です。手洗いやうがいインフルエンザを予防し、かかったらマスクなどを身につけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：政府広報オンライン

問い合わせ 健康づくり課へ

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 平成28年1月15日(金) 13:00～16:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日 8:30～17:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
☎ 0940-36-2473 へ