



# アルコールは一日の適量を守って、楽しく

ついつい飲み過ぎていませんか？

これから冬にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを潤滑にしてくれるなど良いこともあります。しかし、飲み過ぎると心にも体にも深刻な影響を与えます。

## 一日の純アルコールの適量

あなたの飲酒量は適量かどうか、振り返ってみましょう。1日のアルコール摂取量の目安は純アルコール量で約20g程度です。お酒に弱い人や少量の飲酒で顔が赤くなる人、女性、65歳以上の人はこれよりも少ない量が適量と考えられています。

$$\text{純アルコール量の計算式}$$

$$\text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数} (\%) \div 100 \times 0.8$$

## お酒と上手につきあおう

お酒の飲み過ぎは、肝臓病や糖尿病、脳卒中などさまざまな病気のリスクを高めます。アルコールには食欲を高める作用があり、肥満の原因にもなります。

お酒と上手につき合いながら1年を締めくくり、万全の状態ですっきり年を迎えましょう。

 <b>ビール(5%)</b> 中ビン1本 500ml 純アルコール量20g	 <b>焼酎(25%)</b> 0.5合 90ml 純アルコール量18g	 <b>日本酒(15%)</b> 1合 180ml 純アルコール量21.6g
 <b>缶チューハイ(7%)</b> 1本 350ml 純アルコール量19.6g	 <b>ワイン(12%)</b> グラス2杯 200ml 純アルコール量19.2g	



町の健診後の結果説明会では、アルコールの適量について、フードモデルを使って説明しています。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



# 12月末まで インフルエンザワクチンの接種はお済みですか

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

## 流行前のワクチン接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5カ月間とされています。インフルエンザワクチンの接種は早めに行いましょう。

## 他のワクチンとの接種間隔

- 1カ月以内に他の予防接種を受けた場合は、接種間隔をご確認ください。
- 生ワクチン(麻しん・風しん混合(MR)、水痘など)
- 接種後27日(4週間)以上空ける
- 不活化ワクチン(日本脳炎、四種混合など)
- 接種後6日(1週間)以上空ける

## 指定医療機関

ホームページ、広報まぐよう(10、11月号)に掲載しています。65歳未満の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、全額自己負担となります。

65歳以上の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、事前に申請手続きが必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

■ 接種期間	12月末まで	
■ 助成対象者	1歳以上の町民	
年齢	回数(間隔)	自己負担額(1回につき)
1歳以上13歳未満	2回(2~4週間)	1,900円
13歳以上65歳未満	1回	
65歳以上	1回	1,400円

\*生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付受給者は、「生活保護証明書」を医療機関へ提出、または「中国残留邦人等に対する支援給付本人確認証」を医療機関へ提示していただくと自己負担額が免除されます。

■ 医療機関に持参するもの

- ・ 保険証、免許証など住所が確認できるもの
- ・ 母子健康手帳(13歳未満は必ず持参してください)

# 冬に流行するノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは、感染力が強く、激しいおう吐や下痢が特徴です。集団感染の危険もあるので冬場は特に注意が必要です。

## ノロウイルスの感染ルート

- ① 人からの感染
  - ・ 感染した人の便やおう吐物から人の手などを介して感染する
  - ・ 家庭や施設内などでの飛まつなどにより感染する
- ② 食品からの感染
  - ・ 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
  - ・ ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合など

- ※アルコール消毒は、インフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスには効果が低いといわれていますのでご注意ください。
- ② 「人からの感染」を防ぐ
  - ・ 家庭内や施設などでノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物からの感染に注意が必要です
  - ・ 便やおう吐物を処理する時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、次亜塩素酸ナトリウムを使用して拭き取りましょう
- ③ 「食品からの感染」を防ぐ
  - ・ 調理は食材の中心部までしっかりと加熱しましょう
  - ・ 85度以上で1分以上加熱しましょう
  - ・ 調理器具や調理台は消毒して清潔に保ちましょう

## 感染予防の3つのポイント

- ① 「手洗い」をしっかりと
  - ・ 食事の前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう

■ 問い合わせ  
健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

## 適正飲酒の6カ条

### 週に2日は休肝日にしよう

飲酒後、就寝している間も肝臓は黙々とアルコールの分解をするため働いています。連日の飲酒は肝臓の処理能力が追い付かず、肝機能障害を来してしまいます。



### 飲酒後の運動・入浴は要注意

飲酒後の運動は酔いが早く回るため、平衡感覚が崩れ事故を引き起こす可能性があります。また、飲酒後の入浴は不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。



### ゆっくり食べて適量を守ろう

食事を食べながらゆっくり飲むことでアルコールの吸収が緩やかになります。度数の高いアルコールは、喉や胃腸の粘膜に強い刺激を与え、習慣化することで喉頭がんや食道がんの原因になることもあります。割って飲むのがおすすめです。



### アルコール、薬と一緒に危険

アルコールと薬が体内で一緒になると、薬の作用がなくなったり、逆に強く現れたりします。大変危険ですので絶対にやめましょう。



### 妊娠中と授乳期は飲まない

妊娠中の飲酒は胎児に先天異常が現われる可能性があります。母乳中のアルコール濃度は血中濃度と同じくらい高いため、妊娠中と授乳期は飲酒はやめましょう。



### 肝臓など定期検査を忘れずに

肝臓は沈黙の臓器と言われており、異常が出るまでに長期間を要します。定期的に肝機能などの検査を受け、健康状態を確かめましょう。

