

お酒と健康

お酒と上手に付き合いましょう

これから年末年始に向けて、お酒を飲む機会が増えていきます。お酒は人々のコミュニケーションを円滑にする作用があり、百薬の長と言われるように、適量を体に合わせて飲めば良い効果が得られますが、体質や飲み方によっては、万病のもとともなります。

お酒を飲むと、アルコールは胃や小腸で吸収され血液に溶け込み、肝臓に運び込まれます。肝臓のアルコール分解酵素によって、有害なアセトアルデヒドは酢酸に分解され、酢酸は血液によって体をめぐり、炭酸ガスと水に分解されます。アルコールを飲みすぎると、分解が間に合わず血液中のアルコールが全身の組織に回り、酔いを引き起こすのです。

このアルコール分解酵素は、人によって多い人と少ない人がいます。少ない人はお酒に弱く、無理をして飲み続けると依存症になりやすいなど体に害が出てきます。日本人の約5割がこのアルコール分解酵素が少ないとも言われています。



● 一気飲みは絶対にやめましょう!!

大量のお酒を短時間で飲めば、肝臓での分解が追いつかず、アルコールが血液中にとどまることとなります。特にアルコール分解酵素の少ない人は、血中濃度がすぐに上がってしまい、有害なアセトアルデヒドが体内に蓄積して急性アルコール中毒になることもあり、とても危険です。

こんな症状があったら

すぐに救急車を呼ぼう

アルコール健康医学協会資料より

- ① 意識がない、ゆすつても、つねっても起きない
- ② 全身が冷えきっている
- ③ 呼吸が変
- ④ 大量の血や、食物を吐いている
- ⑤ 失禁している

＜救急車が来るまですべきこと＞

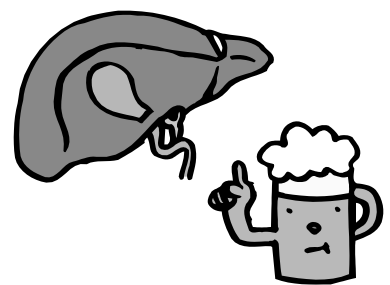
- ① 嘔吐物が喉につまらないうちに顔を横に向ける
- ② 保温する
- ③ 衣服をゆるめる

お酒の飲み方をチェックしてみましょう!! (久里浜式アルコール症スクリーニングテスト)

1	酒が原因で、大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがある	あ	る	3.7
		な	い	-1.1
2	せめて今日だけは酒を飲みたいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	あ	る	3.2
		な	い	-1.1
3	周囲の人(家族・友人・上役など)から大酒のみと非難されたことがある	あ	る	2.3
		な	い	-0.8
4	適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう	あ	る	2.2
		な	い	-0.7
5	酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある	あ	る	2.1
		な	い	-0.7
6	休日には、ほとんどいつも朝から飲む	あ	る	1.7
		な	い	-0.4
7	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある	あ	る	1.5
		な	い	-0.5
8	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある	あ	る	1.2
		な	い	-0.2
9	酒がきれたときに、汗が出たり手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	あ	る	0.8
		な	い	-0.2
10	商売や仕事上の必要で飲む	よくある		0.7
		ときどきある		0
		めったにない		-0.2
11	酒を飲まないとき寝つけないことが多い	あ	る	0.7
		な	い	-0.1
12	ほとんど毎日、3合以上の晩酌をする(ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大瓶3本以上)	あ	る	0.6
		な	い	-0.1
13	酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある	あ	る	0.5
		な	い	0
14	酔うといつも怒りっぽくなる	あ	る	0.1
		な	い	0
	合計点			点

＜判定結果＞

- ・ 2点以上 = 重篤問題飲酒群
…直ちに専門機関に相談しましょう
- ・ 0～2点 = 問題飲酒群
…専門機関に相談しましょう
- ・ -5点～0点 =
問題飲酒予備軍
…アルコールとの付き合い方を見直していきましょう
- ・ -5点以下 = 正常飲酒群
…アルコールを楽しみましょう



●飲酒運転は絶対にしない!!

アルコールは運転に重要な視力、反射運動、判断力その他すべてを低下させます。ビール大瓶2本飲んだら、事故の可能性は7倍になるとも言われています。飲酒運転は道路交通法でも最も重い罪です。「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」を守りましょう。



●お酒との上手な付き合い方

- ① おつまみを食べながらゆっくりと飲みましょう
- ② 深酒はしないようにしましょう
- ③ 服薬をしている時は飲酒しないようにしましょう
- ④ お酒を飲む前後は睡眠を十分に取らしましょう
- ⑤ 週に2回は休肝日を作りましょう



▼問い合わせ先 健康福祉課
社会福祉係 ☎9128

「(は)つらつ教室」のご案内

年齢とともに、食べ物が食べにくい、飲み込みにくいなどの症状が出てくる場合があります。いつまでもおいしく食事を食べるためにも、毎日の歯の手入れは大切です。しかし、口の中(歯)の手入れはついつい後回しになりがちです。口の中の細菌は肺炎などの病気を引き起こす原因にもなり、口の中の健康管理は全身の健康管理と密接なつながりがあります。

いつまでもいきいきと生涯現役を目標に、介護予防の一環として下記のとおり健康教室を開催します。

- ▼日時=12月14日(木)
午後1時30分~3時30分(受付午後1時)
- ▼場所=保健センター
- ▼対象者=65歳以上の人
- ▼内容=歯科検診、歯科医師講話、歯の手入れについての実習など
- ▼定員=先着40名(参加申込み要)
- ▼費用=無料
- ▼問い合わせ先=保険課 高齢者支援係
☎569129

老人クラブに入ろう!!

現在上三川町には、およそ自治会単位ごと(複数の自治会で一つのクラブやまだ未設立の自治会もある)に46の単位老人クラブが設立されており、それを統括するのが上三川町老人クラブ連合会です。

老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」を活動の柱として、高齢者が健全で豊かな生活が送れる社会を目指すものであり、それは、これからの少子・高齢社会において、最も重要なことでもあります。現在は、高齢者が生きがいを持ち、心身ともに健康で、互いに支えあい助け合いながら地域社会に貢献することが求められています。

老人クラブの活動も時代とともに変化し、その役割・内容も変わってきています。上三川町老人クラブ連合会は、次の重点目標に沿って種々の事業を行うとともに、さらに単位老人クラブでは地域の実情に合った活動を行っています。

皆さんも、老人クラブに入っ、同じ地域に住む仲間と一緒に楽しく活動してみたいかがですか。

●重点目標

- ① 全国3大運動の推進(健康・友愛・奉仕)

奉仕)

② 伝承活動(伝統風習・地域文化・生活記録の伝承)

③ 交通事故防止活動の推進、安全な町づくりへの参画

④ 会員増の促進

●主な事業内容

① 各種スポーツ大会の開催

② 研修会の実施

③ 社会奉仕活動

④ 友愛訪問活動

⑤ 地域の安全見守り隊活動

⑥ 児童との交流活動

▼問い合わせ先

上三川町社会福祉協議会

☎3166

