

「インフルエンザ予防のポイント」 帰ったら手洗いうがいをしましょう。

アルコールの影響と適量とは？

忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が多くなる年末年始。嗜好（しこう）品としての適度な飲酒は、心身をリラックスさせ、他人とのコミュニケーションを円滑にするといった側面があります。

一方で、アルコールはアルコール依存症や肝臓がい、がんなど、命にかかわるさまざまな疾患を引き起こすという側面も持っています。アルコールの影響と適量を知り、アルコールと上手につきあいまししょう。



●アルコールの良い影響●

- 動脈硬化を予防する善玉コレステロール値を上昇させる効果があります。
- リラックス効果があり、人間関係の潤滑剤として役立ちます。
- ストレス解消となります。

●アルコールの悪い影響●

- 長期にわたる多量飲酒は、アルコール依存症を招きます。
- 短時間内の多量飲酒による急性アルコール中毒は、死亡の原因となることがあります。
- 肝疾患、脳卒中、がん等多くの病気がアルコールと関連します。
- 未成年者の飲酒は、発育に悪影響を及ぼします。
- 妊娠中の女性の飲酒は、胎児に異常を起す危険性があります。

≫一日の適量は？≫

適度な飲酒の目安となるアルコール量は、下表のとおりです。

種類	アルコール度数	量
ビール	5度	中ビン1本
日本酒	15度	1合
焼酎	25度	0.6合
ウイスキー	43度	ダブル1杯
ワイン	14度	1/4本
チューハイ	5度	1.5缶(350ml缶)

≪体内からアルコールが消える時間は？≫

体重60kgの方の場合、右表にある適量のアルコールが体内から消えるまでに約3時間かかるといわれています。つまり、深夜までに適量の4〜5倍のアルコールを飲んだ場合、体内からアルコールが消えるのには12〜15時間かかる計算になります。翌日の午前中までアルコールが体内に残っていることとなります。アルコールを飲みすぎた翌朝は、運転を控えるようにしましょう。

適正飲酒の10か条

「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」とはどのようなことでしょうか。それをわかりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10か条」です。

1. 談笑し 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. つくろつよ 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
7. 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
8. アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
9. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
10. 飲酒後の運動・入浴 要注意 肝臓など 定期検査を忘れずに

これからのシーズン、普段にも増して「飲酒と健康」の関係性に注意を払い、適正飲酒を心掛けてください。

▼問い合わせ先
健康課 成人健康係

☎9133



ポリオの予防接種はお済ですか!?

現在、国において不活化ポリオワクチンの導入が検討されていますが、早くても平成 24 年度の終わり頃の予定ですので、不活化ポリオワクチンの導入までワクチン接種を待つと、免疫を持たない方が増え、国内でポリオの流行が起こる危険性があります。

ポリオを予防するには、ワクチンを接種することが唯一の方法になりますので、対象のお子さんの予防接種をお勧めします。

【今年度の接種スケジュール】

場所：上三川いきいきプラザ 保健センター

接種日	対象者	受付時間	持ち物
H24 年 1 月 20 日 (金)	H23 年 4、5、6 月生	午後 1 時	●母子手帳
H24 年 2 月 17 日 (金)	H23 年 1、2、3 月生	〃	●予診票
H24 年 3 月 16 日 (金)	H23 年 4、5、6 月生	午後 2 時 20 分	

※生後 3 か月～7 歳 6 か月のお子さんであれば対象者以外でも接種可能（予約不要）

※41 日以上の間隔で 2 回経口接種

予防接種が出来ない場合

- ① 37.5℃以上の発熱
 - ② 下痢または便の回数がいつもより多い場合
 - ③ 生ワクチン後 27 日、不活化ワクチン後 6 日、
1 回目のポリオ後 41 日以上経過していない場合
 - ④ 接種前に病気に罹患した場合
 - ・風しん、水ぼうそう、おたふく等→治癒後 4 週間
 - ・突発性発疹、手足口病等→治癒後 2 週間
 - ・熱性けいれん→最終発作後から 2～3 か月
- ※通院・内服されている方は主治医に確認してください。



★ポリオ接種後の注意★

生ポリオワクチン接種後、1 ヶ月程度はウイルスが便の中に出ています。おむつ交換の後などには、十分に手を洗い感染の予防に努めてください。

▼問い合わせ先 = 健康課 母子健康係 ☎9 1 3 2

糖尿病予防教室 参加者募集

糖尿病で治療中の方及び糖尿病の疑いがある方は、全国で 2、210 万人いると言われており、年々国民の死亡率や医療費に占める割合も増加しているのが現状です。

今回、国として糖尿病予防に取り組むにあたり、糖尿病の受療率が全国でワースト 25 位に入っている都道府県は糖尿病予防教室を行うこととなり、栃木県もその対象となりました。

健診の結果、血糖値が高かった方やそのご家族の方は、ぜひこの機会と一緒に糖尿病予防について考えてみませんか？

▼対象 II 町内にお住まいで血糖値が気になっている方

▼期日 II 12 月 13 日 (火)

▼場所 II 上三川いきいきプラザ 2 階 栄養指導室

▼内容 II 食生活改善推進員による講話・調理実習

▼申し込み・問い合わせ先 II 健康課 成人健康係

☎9 1 3 3