

お酒の飲み過ぎ、気をつけていますか？

〜適正飲酒を心がけましょう〜

年末年始、忘年会や新年会などで飲酒の機会が多くなってくる季節です。アルコールは適度に飲めば体に良い影響を及ぼしますが、飲み過ぎでしまうとアルコール依存症や急性アルコール中毒など、命にかかわる可能性もあります。今回は、アルコールが体にもたらす効用や影響、飲酒の機会の中で気をつけたい行動についてお伝えします。

まず、アルコールが私たちの体にもたらす良い影響についてです。適量を守れば、アルコールは私たちの体にこんな効用をもたらしてくれます。

○アルコールの効用○

- ・空腹感が増し、**食欲が増進**します。
 - ・血管が拡張し、**血行がよくなり**ます。
 - ・緊張がほぐれ、**コミュニケーションが円滑**になります。
 - ・**ストレスが緩和**されます。
- ただし、適量を守れば……。といいますが、適量とは、純アルコールで1日に20gといわれています。

○お酒の種類と純アルコール20gの相当量○

種類	アルコール度数	量
ビール	5度	中ビン1本(500ml)
日本酒	15度	1合(180ml)
焼酎	25度	0.6合(約110ml)
ウイスキー	43度	ダブル1杯(60ml)
ワイン	14度	1/4本(約180ml)
チューハイ	5度	1.5缶(約520ml)

お酒に強いか弱いかは人によって大きく違いますし、その日の体調によっても酔い方は変わってきます。お酒の弱い方や女性、体調がすぐれない方は、表の基準よりも少なめの量を適量と考えるべきでしょう。そして、適量を守らなかった場合、アルコールは私たちの体にこんな悪影響を及ぼします。

○アルコールが身体に及ぼす悪影響○

- ・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。

飲み過ぎや長期にわたる飲酒によつて、体に様々な影響が起きる前に、自分の適量を知り、休肝日を決めるなどして、アルコールと上手に付き合っていきましょう。



ここ数年、飲酒による事故も問題になっていきます。お酒を飲む場で絶対にはやめてはいけないこととして、「盛り上がるからイッキ飲みだ!」とイッキ飲みをさせる行為や「ちよつとしか飲んでいないから、運転して帰っても大丈夫。」と飲酒運転を促すような行為が挙げられます。

イッキ飲みをしても、実際に酔いのピークがやってくるまでには時間がかかるため、飲み続けてしまいがちですが、血中アルコール濃度は急速に高まり、急性アルコール中毒となる可能性が高く、昏睡状態や死に至る場合もあります。

飲酒運転は、運転した方だけでなく、飲酒していたことを知っていて同乗していた方も法律で罰せられます。飲酒することによって、脳の働きは低下し、事故発生の危険性も高まります。「飲むなら乗るな、乗るなら飲むな」を必ず守るようにつけていきましょう。

間もなく1年が終了します。正しく楽しくお酒を飲み、1年を締めくくり、新しい年を迎えられるようにしましょう。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係
☎ 56 9133

12月1日は世界エイズデーです 「エイズの予防と早期発見のために」

●エイズってどんな病気？

「エイズ」とは、正しくは後天性免疫不全症候群といわれます。HIVというウイルスに感染することによって、長い年月をかけて免疫(病気から体を守る力)が破壊され、健康なときにはかからないような様々な病気になる状態です。通常、10年前後の無症状態(キャリア)を経て、「エイズ」へと進展していきます。

感染経路としては、血液や性行為、母子間での感染が挙げられます。エイズは世界中で増加しており、もちろん日本でも例外ではありません。

●エイズの特徴

- ① 検査を受けなければ感染したかどうかかわらない。
- ② HIVというウイルスで感染する。
- ③ 未発症の間も他者に感染させてしまう可能性がある。
- ④ 性感染症(STD)であり、日常的な接触では感染しない。
- ⑤ 感染後、平均10年の未発症期間がある。
- ⑥ 現在のところ、完全に治癒する方法はない。
- ⑦ 治療を適時適切に受けなければ、発症までの期間を延ばすことができない。

検査をうけましょう!!

HIVに感染しているかもしれない…そんな不安があるときは、各健康福祉センター・保健所にて、無料で検査を受けることができます。

HIVに感染する…

感染後、6〜8週間で体内に抗体が作られます。この抗体を検査することで、HIVに感染しているかを知ることが出来ます。

即日検査が可能です！

検査当日は、簡単な問診を受けた後、採血を行います。検査を受けたその日のうちに検査結果を受け取ることが出来ます。判定を得るため、感染の可能性があった日から12週間以上経過してから検査を受けることがおすすめです。

即日検査の結果が陰性ではない場合、確認検査を実施します。そして、後日、確認検査の結果が知らされます。確認検査が陽性だった場合、HIVに感染していることがわかります。しかし、適切な治療を受けることにより、エイズを発症しない限りは、今までと同じ生活が出来ます。

▼エイズ・HIVに関する問い合わせ 相談先

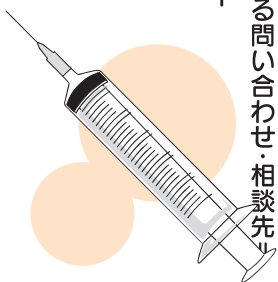
県南健康福祉センター

☎ 12119

▼問い合わせ先

健康課 母子健康係

☎ 9132



【インフルエンザ予防のポイント】 咳やくしゃみをするときは、口と鼻をおさえましょう。

庁舎の節電対策について

冬期における庁舎の節電対策として、次のとおり行いますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

節電対策

照明・パソコン

1. 執務室、会議室の照明を間引きする。(蛍光灯の3割を取り外す)
2. 必要時以外の照明は消灯する。(トイレ、書庫、湯沸室等)
3. 昼休み時間の不要な照明を消灯する。
4. 庁舎外灯の点灯時間を短縮する。
5. 駐車場：日没から午後10時まで(庁舎壁：日没から午後9時まで)

3. 昼休み時間の不要な照明を消灯する。

4. 庁舎外灯の点灯時間を短縮する。

5. 駐車場：日没から午後10時まで(庁舎壁：日没から午後9時まで)

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

6. 庁舎ライトダウンデー(午後6時に一斉消灯する)を毎日実施し、必要以外の照明は消灯する。

底上げ。

☎ 9114

▼問い合わせ先＝総務課 管財係

☎ 9114