



あこやがっつん

お酒と上手に付き合おう

お酒（アルコール）は適量であれば、ストレスを軽減したり、コミュニケーションを潤滑にしてくれるなどプラスの効果があるとされています。しかしアルコールは依存性のある薬物です。飲み方を誤ると、生活習慣病・がん・うつ・認知症・飲酒運転などのリスクを高め、本人だけでなく、家族や社会にも大きな影響を与えてしまいます。

大河原町の一般町民を対象としたアンケート結果によると、「適度な飲酒量を知っている人」の割合はわずか19.72%でした。今回は、適度な飲酒量について紹介します。

○適度な飲酒量は一日2ドリンク以下

飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。「純アルコール10gを含むアルコール飲料」は「1ドリンク」です。適度な飲酒量は純アルコール20g以下、つまり2ドリンク以下であるとされていますが、お酒が弱いのか、女性や高齢者であれば、半分の1ドリンクが目安と考えましょう。

【2ドリンクの換算表】

種類（基準%）	量
焼酎（25%）	コップ半分（100ml）
チューハイ（7%）	缶1本（350ml）
ビール・発泡酒（5%）	中ビン1本（500ml）
ワイン（12%）	小グラス2杯（200ml）
ウィスキー（40%）	ダブル1杯（60ml）
日本酒（15%）	1合（180ml）

※あくまでも目安です。体調が優れない時の飲酒はやめましょう。また、週に2日は休肝日を設けましょう。

○アルコールによる胎児・乳児への影響

近年女性の飲酒傾向は高まり、特に若い女性の飲酒量が増えています。女性は男性に比べアルコールの代謝が遅いため、少ない酒量でもアルコールの害を受けると言われています。特に、妊娠中は胎盤、授乳中は母乳を通して赤ちゃんの体の中にアルコールが移行し、胎児や乳児の脳の障害や発育の遅れ、奇形などを引き起こす可能性が高くなります。妊娠中・授乳中のかたが飲酒しないよう、家族も禁酒するなど周囲の協力が重要です。

飲酒する場合は、節度と適度な飲酒量を守り、お酒と健康的に付き合ってくださいましょう。

虫歯 やったね！



3歳6か月児健診（7/4）の結果より



鎌田 隼颯さん



田畑 航平さん



高橋 鈴さん



石井 衣織さん



鷄徳 柚葉さん



菅原 一花さん



青山 花さん



池田 磨璃さん



三代 和人さん



大沼 柊聖さん



三浦 叶夢さん



佐藤 陽真さん



小形 楓弥さん



庄司 陽南さん



佐藤 鈴音さん



山田 ののかさん



坂本 凜さん



針生 結光さん



佐藤 陽葵さん



寒河江 奏多さん



レンジ温野菜サラダ

1人当たりの栄養価：エネルギー 75kcal 塩分 0.2g

作り方

- ①かぶは葉を切り落とし、皮をむいて6つのくし形に切る。葉は3～4cmの長さに切る。
- ②パプリカは縦半分に切り、種とへたをとり除き、1cm幅に切る。エリンギは半分の長さに切ってから、縦4つに切る。
- ③野菜は一度水に通してから耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。2分ほど蒸らしてから器に盛る。
- ④ヨーグルトドレッシングの材料を合わせ、別の器に入れて添える。

材料(2人分)

- ・かぶ：1個
- ・赤パプリカ：1/4個
- ・黄パプリカ：1/4個
- ・エリンギ：1/2パック
- ・ヨーグルトドレッシング
 (ヨーグルト：大さじ1
 マヨネーズ：大さじ1
 塩・こしょう：少々
 レモン汁：小さじ1)

～調理担当ヘルスメイトから一言～

レンジで作る簡単料理です。彩りもきれいなので、野菜料理を1品プラスするのにおすすめです。

佐藤 政子さん (桜町2区)

介護の豆知識

高齢者の熱中症予防

高齢者は体内の水分量が減っているの
で、水分補給は1年を通じて意識してお
きたいことですが、夏場は特に注意が必
要です。

①こまめに水分を取っていますか？

高齢者は、加齢によりどの渴ぎに
対する感覚が鈍くなります。このため
のどの渴きを感じなくてもこまめに水
分補給をする必要があります。

また、夜中にトイレに行くのが面倒
という理由で体に必要な水分の補給を
我慢することは、特に危険です。

②エアコンを上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、温度、湿度の設
定に気を付けたり、体に直接あたらな
いよう風向きを調整するなど
の工夫をすると、快適に使う
ことができます。

③暑さに強いから大丈夫？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍く
なり、発汗などの体から熱を逃がす機
能も低下します。暑い日は無理をしな
い、室内でも温湿度計を置き、部屋の温
度、湿度が上がりにくいでないか確認
するなど注意しましょう。



④部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内でも多く発生して
います。夜も注意が必要です。すだれや
カーテンで直射日光を遮る、換気をし
て屋外の涼しい空気を入れる、必要に
応じてエアコン等を使用するなど、部
屋に熱がこもらないように、常に心掛け
ましょう。

一般的によく知られている熱中症の軽度
の症状はめまいや、顔のほてり、こむら
がりや筋肉のけいれんなどです。だるさ
や吐き気、頭痛をうったえたり、汗を大量
にかいたりしている場合も、熱中症の可
能性があります。高齢者は様子を見て
いる間に重症化してしまうことも考えられ
ます。熱中症のサインに気付いたら、家
でできる対処をすると同時に、かかりつ
け医などに連絡しましょう。



◇福祉課 地域包括支援係 (1階の番窓口)
0224-5113480