

適量のお酒で あなたも楽しい人生を

働き盛りのお酒との付き合い方

昔から「酒は百薬の長」と言われていますが、その一方で、アルコール依存症やアルコール性肝障害、未成年者飲酒の増加といった問題点が指摘されています。そこで今回は、お酒のもつ本来の特性と効用、また、間違った飲み方によるマイナス面について考えてみましょう。

◆アルコールは肝臓で分解
お酒を飲むと、アルコールは胃や小腸で吸収されて、血液に溶け込み、門脈を通じて肝臓へ運ばれます。

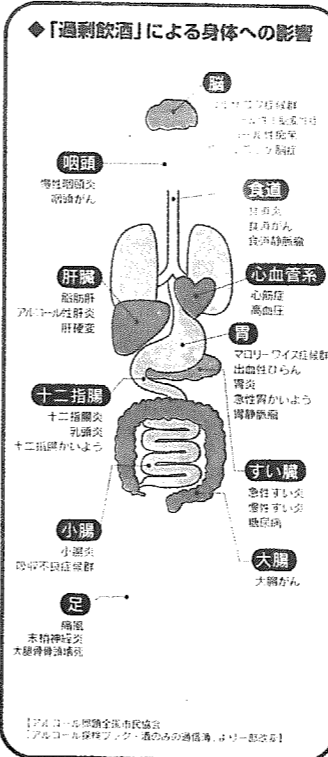
肝細胞には、アルコールを分解する二種類の酵素があり、アルコールをアセトアルデヒドに変化させるはたらきがあります。このアセトアルデヒドは、悪酔いや二日酔いの原因となる有害物質で、顔を赤くしたり、動悸や吐き気、頭痛を引き起こす毒性作用を持っています。

◆泥酔が危険な理由
アルコールは、まず、大脳の理性や判断をつかさどる部分のはたらきを抑えようとしています。そのため、本能的な活動が活発になり、ほとんどの人が上機嫌になります。ただし、「ガブ飲み」や「イッキ飲み」など、乱暴な飲み方をしていると、呼吸中枢のある延髄にまで影響が及び、呼吸困難に陥ってしまい、最悪の場合「死」に至ることもあります。

◆味わいながらゆっくりと
①適度な酒量を自分のペースで、味わいながら飲むことが大切です。お酒に弱い体質の人への無理強いは大変危険です。
②飲酒中、または飲酒直後の入浴やサウナは、血圧の急上昇をまねき、体調によっては「脳卒中」の引きがねにもなります。
◆適正飲酒十か条
①笑いながら、ともに楽しく飲む
②自分のペースで、ゆっくりと飲むこと。
③食べながら飲むようにする。
④自分の適量にとどめよう。
⑤週に二日は、「休肝日」をつくらう。
⑥人に酒の無理強いをしない。
⑦薬といっしょに飲まない。

◆体内のアルコール処理には、一定の時間が必要
①ビール大びん一本、ウイスキーダブル一杯、日本酒一合のアルコール処理には、約三時間ほどかかります。
②「ガブ飲み」や「イッキ飲み」などをすると、血中のアルコール濃度が急上昇し、「急性アルコール中毒」に陥る危険があります。

◆「過剰飲酒」による身体への影響
過剰飲酒は、心臓、血管系、肝臓、膵臓、小腸、胃、脳、腎臓などに悪影響を及ぼします。特に肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、痛みを感じないままにダメージを受けていく危険があります。



⑧強いアルコール飲料は薄めて飲む。
⑨遅くとも十一時で切り上げよう。
⑩肝臓などの定期検査は必ず受けよう。
◆「二日酔い」の対策と心得
①予防策は…
「自分の適量を守る」このことにつきまします。早めに切り上げたほうが強いお酒を避け、薄めて飲むようにしましょう。
また、空腹での飲酒は、アルコールがすぐに吸収され、悪酔いや二日酔いの原因になります。なるべく、タンパク質やビタミンを含んだものを中心に、「食べながら飲む」ように心がけましょう。
②飲みすぎたら…
「睡眠」と「水分」を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。
◆肝臓の定期検査を
アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分や、ビタミンCを含んだ果物などをとることも効果的です。
◆肝臓は「沈黙の臓器」と言われ
肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、痛みを感じないままにダメージを受けていく危険があります。年々、お酒を飲む機会が多くなっていますが、働き盛りの今こそ、お酒との付き合い方を見直してみたい方が多いでしょう。
◆適量のお酒を友に、いい人生を送ろう！
働き盛りは、人生で最も充実した時期であると同時に、お酒を飲む機会が多くなり、「生活習慣病」が忍び寄る時期でもあります。しかし、適量を上手に飲めば、健康を損なうこともなく、むしろ健康にプラスにはたらくという結果も出ています。
年末から、お酒を飲む機会が多くなっていますが、働き盛りの今こそ、お酒との付き合い方を見直してみたい方が多いでしょう。

今月の料理コーナーは、16ページに掲載しています。



Dental healthy Kids
このコーナーでは3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介しつづけます。(11/20健診より)



暮らしの相談役 新しい民生委員・児童委員をご紹介します

暮らしのよき相談役として、厚生大臣から委嘱される民生・児童委員が、改選されました。この、民生・児童委員は、村内の父子・母子家庭、心身に障害を持つ人、また、生活に困っている家庭などの悩み事や困ったことなどについて、行政と一緒に問題の解決にあたります。もし、皆さんの中で悩み事などをかかえている人は、あなたの地域の民生・児童委員にお気軽にご相談ください。もちろん、相談は無料で、相談内容も他人に知られる心配はありません。

住所氏名	電話番号	担当地区
石瀬 桐橋シツ	82-2142	石瀬
岩室 宮島功	82-2005	岩室
岩室 本間 娃	82-2007	岩室
樋曾 渡辺純子	82-2155	樋曾・栄橋本
久保田 鈴木信男	82-2419	金池・久保田・猿ヶ瀬
夏井 遠藤福太郎	82-2070	南谷内・北野・夏井
新谷 小川 潔	82-3404	西中・湯上・白鳥・西長島・新谷
高畑 岡島俊秀	72-4083	横曾根・西船越・油島・高畑
高畑 若杉和子	85-2133	間瀬1・2・3区
高畑 若杉 繁	85-2064	間瀬4・5区
高畑 高山光子	85-2001	間瀬6・7区
原 大岩 仁	82-2009	原・津雲田・高岡・高橋・和納1区
和納1区 大岩清一	82-4337	和納1・2区
和納4区 竹内洋子	82-2351	和納3・4区
和納4区 星野康造	82-2353	和納5・6・10区
和納9区 大岩美和子	82-3169	和納7・8・9区
和納3区 海老原 隆	82-2003	和納12区・三田
久保田 有坂礼子	82-2426	主任児童委員

国民年金からの...住民福祉課 お知らせ

82-5713

国民年金は20歳以上60歳未満の方が、必ず加入しなければならない年金制度です。

- 現在学生の方**
平成3年4月から20歳以上の学生の方は、必ず国民年金に加入しなければなりません。
- 現在自由業の方**
フリーランス、アルバイトなど
- 現在会社員の方など**
会社員の方など

20歳以上の学生の方へ
保険料負担が困難な場合、保険料の免除制度を利用することができると、負担面での配慮もなされています。

病気や失業などいろいろな事情により、保険料を納めるのが困難な人は、市区町村役場の国民年金の窓口申請し、承認されれば保険料が免除されます。

免除申請をしないまま保険料を未納にしておくと、年金は受けられない場合があります。

国民年金に加入することにより「第1号被保険者」となります。加入後は国民年金保険料を払うことになります。

国民年金に加入して、保険料を納めていれば病気や事故で障害者になった場合は年金が受けられます。

国民年金に加入することにより「第1号被保険者」となります。加入後は国民年金保険料を払うことになります。

国民年金に加入して、保険料を納めていれば病気や事故で障害者になった場合は年金が受けられます。

国民年金に加入することにより「第2号被保険者」となります。加入後は国民年金保険料を払うことになります。

国民年金に加入して、保険料を納めていれば病気や事故で障害者になった場合は年金が受けられます。