

年末年始、お酒の飲み過ぎに注意

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

年末年始は、親せきや家族、友人など皆で集まることも多く、楽しいお酒の機会が普段より増える時期です。お酒は、「百薬の長」と言われますが、飲み過ぎると心身にさまざまな病気を引き起こします。せっかくのおいしいお酒は節度ある量を楽しみましょう。

アルコールはなぜ体に悪いの？

適量以上飲み続けると、胃・肝臓障害、高血圧症や糖尿病、がん、認知症などさまざまな病気の要因になったり、アルコール依存症の危険も高まってしまいます。

- **アルコールの1日の適量**／純アルコール換算で1日の平均が男性の場合は20g、女性や高齢者は10gです。例を挙げると次のとおりです。
- ・ 清酒／1合（180ml）
- ・ 焼酎／0.6合（180ml）
- ・ ビール／中瓶1本（500ml）
- ・ 発泡酒／1本（500ml）

お酒を楽しむために

● お酒を飲むときの注意点

- ・ お酒の適量を知りましょう。
- ・ 空腹で飲まず、食事をしながらゆっくり飲みましょう。
- ・ 週に2、3日程度は休肝日を持ちましょう。
- ・ 強いお酒は薄めて飲みましょう。
- ・ 深酒をすると、脱水症状から血管が詰まるなどの危険があるため、合間に水を飲みましょう。
- ・ 飲酒後は運動・入浴しないようにしましょう。
- ・ 飲み終わる時間を決めましょう。

※ビール一杯程度ですぐ顔が赤くなる人は、有害物質のアセトアルデヒドの血中濃度が高くなる体質を持っています。飲酒により急性アルコール中毒やがんなどになるリスクが高まる可能性があります。



● アルコール依存症は他人事ではない

ストレスや不安があるとついお酒を多めに飲んでしまいます。しかし、酔いからさめると気持ちの落ち込みが悪化し、うつ病などを引き起こすことがあります。

また、アルコールに依存してしまうと、行動や気持ちのコントロールが難しくなり飲酒運転や暴力、虐待、自殺などのトラブルにつながる可能性があります。アルコールに依存しているかなと感じたときは、一人で抱え込まず、専門医や専門機関にご相談ください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

たのしくあそぼう！
～心も身体もほっかほっか～

- 日時／1月18日（木）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 有田川町社会教育課職員
- 申し込み／1月4日（木）8:30～

		開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（1月5日・12日・19日・26日）	10:00～11:00	14:00～15:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。		

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）