



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

お酒の飲みすぎにご注意しましょう

あけましておめでとうございませう。新年を迎え気持ちを新たに健康な1年を過ごしましょう。

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多かったと思えます。上手に飲めば、「百薬の長」と言われるお酒、適量の飲酒は心身ともに良い影響があります。しかし、つい飲み過ぎてしまう人もいます。ではないでしょうか。

●お酒の「適量」を知っていますか

お酒などに含まれる「アルコール量」の適量は、1日あたり20g程度までとされています。

アルコール量20gをお酒に換算すると：

- ・ビール中ビン1本(500ml)
- ・日本酒1合(180ml)
- ・ワイン(約180ml)
- ・ウイスキー【ダブル】(60ml)
- ・ブランデー【ダブル】(60ml)
- ・焼酎(25度)0.6合(約110ml)
- ・缶チューハイ1.5缶(約520ml)

しかし、女性や65歳以上の人、お酒に弱い人、糖尿病や心臓病などの疾患のある人は、これよりも少ない量が適量とされています。

*適量には個人差があります。同じ人であってもその日の体調や状態によって酔い具合も異なって現れます。

●イッキ飲みは急性アルコール中毒の原因になります

急激に大量のお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急速に高くなり、一気に脳が麻痺してしまいます。急性アルコール中毒は低血圧、呼吸困難など危険な状態を引き起こし、ひどい場合は昏睡状態になったり、死に至る危険があるので絶対にやめましょう。

●妊娠中の飲酒はやめましょう

妊娠中の女性がお酒を飲むと、アルコールが胎盤を通じて赤ちゃんの体内に入ります。その結果、流産や早産、分娩異常、「胎児性アルコール症候群」

乳幼児を子育て中のみなさんへ 子育て支援センターだより

あけましておめでとうございます！
これからの未来を担うかわいい子どもたちをみんなで育てましょう！
親子で楽しく遊べる場、ほっと一息つける場として
いつでも気軽にご利用下さい。

子育てワンポイントアドバイス

ひとりで頑張らないで、助けられ上手になりましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:00です。	
園庭開放 (藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこ ひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

20日・21日の午後は保育所行事のためお休みします。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

を引き起こす事もあります。また、授乳期間中の飲酒も母乳を通じて赤ちゃんに危険が及びます。授乳期間中も飲酒はやめましょう。

●適正飲酒の10か条

(社団法人アルコール健康医学協会提唱)

- 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 つくろうよ 週に2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 他人(ひと)への無理

強い・イッキ飲み

- ⑦ アルコール 薬と一緒に飲むは危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩ 肝臓など定期検査を忘れずに

