



保健だより

12月号

尚綱大学・短期大学部

保健室

平成25年 12月2日 発

もうすぐ冬季休暇に入りますね^^感染性胃腸炎やインフルエンザが流行してくる時期ですので予防をしっかりし、残りの2013年も健康に過ごしましょう!

お酒と上手に付き合おう

未成年の飲酒が禁止されている理由は、、、

1. 急性アルコール中毒になる危険性が高い
2. 身体に害を受けやすい
3. アルコール依存症になりやすい



未成年はアルコールを分解する能力が未熟なため、身体への負担が大きく、急性アルコール中毒になりやすいと言われています。また、アルコールは身体に様々な悪影響を引き起こします。身体が発達している段階に飲酒することで悪影響を強めてしまい将来いろいろな疾患を引き起こしてしまうので、飲酒は20歳を過ぎてからにしましょう。

お酒を飲むときに気をつけること

お酒は適量を守って、飲み過ぎないようにする

お酒への耐性は個人差があるので、周囲に合わせて飲みすぎないようにしましょう



お酒を飲むときは何か食べ物を食べながら飲むようにする

空腹での飲酒は胃が荒れたりするので、枝豆、豆腐などの高タンパク低カロリーのものを食べるようにしましょう

薬を飲んだとき、入浴のときにはお酒を飲まない

飲酒によって薬の作用が強くなってしまう。また、入浴時は肝臓の血液が減り、アルコールの分解を妨げるのでお酒は控えましょう



12月1日は「世界エイズデー」

エイズってなに?

エイズは、感染すると病気への抵抗力が著しく落ち、健康ならば問題のない細菌等で重い症状を起こします。また、エイズは感染しても数年間ものあいだは症状が現れることがほとんどなく、その間に知らずに他の人に感染させてしまうことがあります

以下のことでは感染しません

- ・ 同じお風呂やプールに入る
- ・ 飲食物や食器の共用
- ・ 感染者が利用した手すりや便座の使用
- ・

※日常生活では感染しないので、不要な恐れや偏見は持たないようにしましょう



予防のために...

エイズについての正しい知識を持ちましょう。また、自分は大丈夫などと考えて安易な性交渉をしないようにしましょう。

