



# 保健だより

12月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

平成26年 12月1日 発行

寒さも増して、風邪もはやりだしてきました。防寒対策や手洗い・うがい等をしっかり行っていきましょう。もうすぐ冬季休業に入りますが、だらけた生活はしないように心がけたいですね。



## 酔うってどういうこと？

お酒の中には麻痺作用のあるアルコールが含まれています。

体内に吸収されたアルコールは、全身を循環し、あらゆるところを麻痺させます。脳に到達したアルコールが脳を麻痺させた状態を「酔う」と言っています。

## お酒は20歳になってから！

未成年の飲酒が禁止されているのは、大人よりもアルコールの悪影響を受けやすいからです。

- 急性アルコール中毒になりやすい
- 肝臓がんになりやすい
- アルコール依存症になりやすい

お酒のあれこれ



## 大人の上手なお酒の飲み方

- ・飲みすぎず適度な飲酒を心がける
- ・空腹のまま飲まない

胃が荒れる原因になります。枝豆、豆腐など高たんぱくで低カロリーのおつまみがおススメです。

- ・一気に飲みをしない

一気に飲みによる、急性アルコール中毒で年に数人の大学生が亡くなっています。

- ・飲みながら適度に水分補給をする

アルコールを分解する際には水分が必要です。合間に水分を摂り脱水を予防しましょう。



## お酒は賢く飲みましょう

## 12月1日は“World AIDS Day”（世界エイズデー）



### エイズって？

エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスによって引き起こされる感染症で、体を病気から守っている免疫力を破壊してしまう病気です。

健康な時には体の中に入っても病気を起こさないような弱い病原体に対しても、抵抗力を失い、重症の肺炎や脳炎などを起こします。

HIVは感染力の弱いウイルスです。性的接触以外では、日常生活でうつる心配はほとんどありません。不要な偏見や差別は持たないようにしましょう。

現在、地域の保健所などでは匿名・無料で検査を行っているところもあります。気になる人は、自分と、そしてパートナーを大切にすることも、一度相談してみてください。

