



12月号
 尚綱大学・短期大学部 保健室
 平成 27年 12月 1日 発行

年の瀬が近づきました。皆さん、今年一年は健康に過ごせたでしょうか。自分の体調管理を見直して、新しい一年へと備えたいですね。12月は一年で一番忙しい時期とも言われます。風邪などひかないよう、気をつけてすごしましょう。



お酒と上手につきあおう



お酒は20になってから

未成年の飲酒が禁止されている理由は……

- ☆アルコール依存症のリスクを高める
- ☆急性アルコール中毒になりやすい
- ☆体が飲酒の害を受けやすい



成人の皆さんへ

未成年者には絶対に飲酒を勧めない！

(未成年者への酒類の提供も法律で

禁止されています！)



急性アルコール中毒の危険

「イッキ飲み」のように短時間に大量の飲酒をすると、血中アルコール濃度が急激に上昇し、一気に「泥酔」「昏睡」の状態にまで進んでしまいます。その結果

意識の昏睡 運動失調 呼吸停止 血圧の低下

などを引き起こし、ひどい場合には死に至る危険性があります。



『人への飲酒の強要』『一気飲み』は絶対にしないこと！

☆人にはそれぞれ『お酒への耐性』や『飲むペース』があります

☆もし、無理に飲まされそうな人がいれば、さりげなく助けてあげてください

衣類で冷え性対策



腹巻………お腹を温めることで、胃や腸が温まります。生理痛対策にもなります

肌着………肌にフィットする下着を1枚着るだけで、体感温度が1℃アップ！

カイロ………おススメはお腹や腰。貼るときは肌には直接はらないようにして下さい。

マフラー……首は頸動脈という大きな血管が走っている場所。少し温めるだけでぽかぽか感を得られます。

