

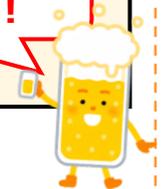
知っていますか？お酒の適正量 ～ほとほとの飲酒ってどれくらい？～

年末年始、お酒を飲む機会が多くなる時期ですね。みなさんは、適正飲酒量をご存知でしょうか？熱量を示すカロリーなどの単位は、普及していますが、お酒については、あまり認識されていないように思えます。その理由として、お酒は種類によって度数が異なり、含まれるアルコール量を計算しにくいことが考えられます。しかし、難しい計算をしなくても、簡単に、大まかなアルコール量把握できる、「ドリンク」という単位があるのです！以下から、ドリンクでの考え方についてご紹介します。

「2ドリンク」 = 「純アルコール 20 グラム相当」 で1つの目安となる単位です。

☆例えば身近なお酒だと、以下の量が、「2ドリンク」です。
ビール 500ml、日本酒 1合、焼酎お湯割り 1杯、
ウィスキーダブル 1杯、ワイン 2杯 (200ml)

まず、2ドリンクの量を、覚えよう！



<節度ある適切な飲酒量> ☆信号機で例えると、**青信号**。

目指すはここ！

- 酒の強い健康な男性は、2ドリンク/日以下。
- お酒の弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の1ドリンク/日が目安。
- 週に2日は休肝日を。
- これ以上飲むと、寿命に影響が出始める**ことが、日本人の研究で判明している。
- ※以上は、飲酒量上限についての目安であり、今飲酒をしていない人が飲んだほうが良いという目安ではありません。

ちなみに・・・

<生活習慣病のリスクを高める飲酒量> ☆信号機で例えると、**黄色信号**。

- 男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる**。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか悪化させてしまう。
- せっかく薬を飲んでも、効かない。



いかかでしたか？「思っていたより、飲める量は少ない」と思った方も多いのでは…？以上は、大まかな内容をお伝えしています。自分の飲酒習慣について、もっと詳しく調べたい方は、WHOが開発した、「AUDIT」というスクリーニングテストがあります。インターネットなどで、ぜひ調べてみてくださいね。



風疹の予防接種、受けていますか？～将来生まれてくる赤ちゃんのためにも～

風疹は、妊娠初期にかかると、赤ちゃんが先天性風疹症候群（難聴・白内障・先天性心疾患）になる可能性が高くなります。また、妊娠してからは、ワクチン接種が出来ません。そのため、未接種・未罹患の場合、ワクチン接種を積極的に検討すべきです。平成2年4月2日以降に生まれた人は、予防接種法の定めにより、公費でワクチンを2回受ける機会がありました。しかし、受け忘れていない人がいるかもしれません（未接種、または、1回接種のみなど）。母子手帳などで接種歴を確認しましょう。