



今年も残すところ約一か月。年末年始の休みまでもう少しというこの時期は、溜まった疲れが出てくる頃かもしれません。前期終わりに実施された疲労蓄積度調査の結果を、後期開始後から配付しています。今後の健康管理にお役立てください。また、結果に心配な項目があった人も、そうではなかった人も、相談したい・話したいときには、気軽に保健室に来てくださいね。

## 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？「具体的にどれくらい…」と言われると、パッと答えられる人は多くないかもしれません。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づらいことが考えられます。今回は、簡単に大まかなアルコール量が把握できる、「ドリンク」という単位についてご紹介します！

**「2ドリンク」=「純アルコール20g相当」が覚えやすい1つの単位！**  
**身近なお酒で例えると…**

①「2ドリンク」の量を、覚えよう！

				
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

### 「節度ある適切な飲酒量」とは…

- お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。

②以下の目安に当てはめよう！

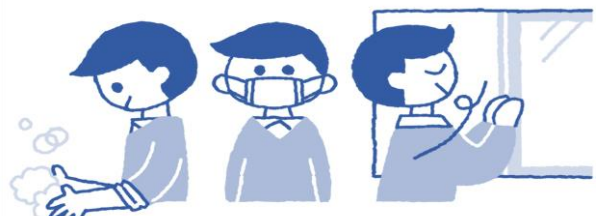
③自分の飲酒習慣について詳しく知りたい方は…  
WHO開発のスクリーニングテスト「AUDIT」で検索を！

12月1日は  
世界エイズデー



気になる人は  
検査を受けよう！

インフルエンザも



しっかり予防対策！