

アルコールと健康

年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増える時期となりました。過度の飲酒は心身に様々な悪影響を及ぼします。お酒を楽しく飲むためにも、お酒について正しい知識を身につけましょう。

○健康を守るための12の飲酒ルール（厚生労働省より）

1. 飲酒は1日平均2ドリンク（＝純アルコール20g）以下
大体「ビール中ビン1本」・「日本酒1合」・「チューハイ（7%）350ml缶1本」などに相当します。
2. 女性・65歳以上の高齢者は少なめに
アルコール分解速度の遅い女性やアルコール分解速度が下がる高齢者は、1日350mlの缶ビール1本以下にしましょう。
3. 赤型体質（飲酒後にフラッシング反応を起こす方）も少なめに
少量の飲酒でフラッシング反応（顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛）を起こす体質の方は、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
体を守るためにも濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。
6. 寝酒（眠りを助けるための飲酒）は極力控えましょう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。
11. 依存症者は生涯断酒
依存症は飲酒をコントロールができないことが特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。
12. 定期的に健（検）診を
定期的に特定健診などを受けて、飲みすぎているかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道の検査や大腸がん検診を受けましょう。

特定健診・がん検診の受診はお済みですか？

令和3年度の特定健診・がん検診は以下の通りです。皆さんの受診をお待ちしております。

	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	実施日	実施会場・機関
集団	●	●	●	●	●	●	2月14日（月） ～15日（火）	北海道対がん協会 札幌がん検診センター
個別	●	●	●	●	●	●	3月31日（木） まで	小樽協会病院 小樽市立病院
					●			済生会小樽病院 小樽掖済会病院 直江クリニック
					●			余市協会病院 新開レディースクリニック おたるレディースクリニック
						●		