

アルコールはほどほどに

年末年始は、お酒を飲む機会が多くなりがちです。

お酒は**適量を守り、適切に飲酒した場合**であれば、医学的にも健康に良い効果があるともいわれています。お酒と上手につきあいながら健康な生活を送りましょう。

お酒に対する「強い」「弱い」は遺伝する?

アルコールが体内に入ると悪酔いの原因となる物質が出ます。その物質を素早く分解する酵素(ALDH2)を日本人の半数近くの人を持たないか、その働きが弱いといわれています。また、お酒に対する強さは、人種、性別、年齢、体格などにより、一人ひとり違います。周りの雰囲気にならされず、自分のペースで飲むことも大切です。

日本人はお酒に弱い人が多い

ドイツ	韓国	日本
0%	28%	44%

「ALDH2」を持たないかその働きが弱い人の割合

(参考) 樋口進 編「アルコール臨床研究のフロントライン」より

アルコールの適量ってどれくらい?

一般的に1日のアルコールの適量は「純アルコール量:約20g程度」をいいます。お酒の種類によって、アルコールが含まれる量が違います。以下を参考にしてください。

					
ビール 中瓶1本 (500ml)	缶チューハイ 1.5本 (520ml)	日本酒 1合 (180ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	焼酎 0.6合 (110ml)	ワイン 1/4本 (180ml)

楽しいお酒にするために～適正飲酒の10ヶ条～

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：公益社団法人 アルコール健康医学協会HP

問 健康推進課 (佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康づくり『デンタルフロスの使い方』動画配信中!

～デンタルフロス・歯間ブラシでむし歯&歯周病予防～

デンタルフロスは、歯と歯の間の歯垢を取り除き、むし歯や歯周病予防のために欠かせない、とても効果的なアイテムです。

そこで、市では、市民の方の歯の健康づくりのため「デンタルフロスの使い方」の動画を作成し、配信中です。

ぜひご覧いただき、皆さんの歯の健康づくりにお役立てください。
市ホームページからもご覧いただけます。

使用法は
こちらから!



歯の健康のために「デンタルフロスの使い方」のQRコードを貼っています

問 健康推進課 (佐屋保健センター) ☎(28)5833 FAX (28)8001 🌐 <http://www.city.aisai.lg.jp/>