健康だより

# 適正飲酒

師走に入り、クリスマス、忘新年会とお酒を飲む機会が増える時期です。
お酒は「百薬の長」とも言われ、適量であれば、食欲増強や気分をリラックスさせてくれるなどの効果があります。
しかし、飲み方を誤ると健康を害するばかりでなく、死に至ることもあります。おいしいお酒で体を壊すことなく、楽しく健康に過ごすために「正しいお酒の飲み方」を身につけましょう。

問い合わせ先　健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

## お酒の特徴

お酒は、主に穀類などの原料を発酵させた「醸造酒」と、発酵液を加熱、蒸留してアルコールを濃縮した「蒸留酒」に分かれます。また、醸造酒や蒸留酒を原料に植物の皮や果実、薬草、ハーブ、香辛料、香料などの成分を配合したものを「混成酒」といいます。醸造酒がアルコール以外の糖質などを含むのに対し、蒸留酒は揮発しない糖質などがとり除かれるため、同じ酔い加減でもエネルギーは蒸留酒の方が低めです。

一方、蒸留酒は度数の高いものが多いので、水割りにするなど、のどや胃腸の粘膜をいたわりながら飲むことが大切です。

## アルコールの適量

多量飲酒（純アルコールにして1日平均60g以上）を続けると、脂肪肝や肝炎などの肝障害、咽頭・食道がんなどのリスクを高めます。1日に飲む量は純アルコールで平均20g程度が適量です。

純アルコール20gの目安量

| お酒の種類 | 日本酒 | 焼酎 | ビール中びん | ウイスキー | ワイン |
|---|---|---|---|---|---|
| アルコール度数 | 15% | 25% | 5% | 43% | 12% |
| お酒の量 | 1合弱(160ml) | 半合弱(100ml) | 1本(500ml) | ダブル1杯(60ml) | グラス2杯(200ml) |

## 適正飲酒の10カ条

「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」について、分かりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10カ条」です。

**①談笑し**
**楽しく飲むのが基本です**
楽しい雰囲気を味わいながら上手に飲みましょう。

**②食べながら**
**適量範囲でゆっくりと**
直接アルコールが入ると胃腸の粘膜が荒れやすく、吸収も早まって悪酔いする原因になります。食べながら飲むことによって食べ物が緩和剤として働きます。

**③強い酒**
**薄めて飲むのがオススメです**
アルコールの度数の高いお酒は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。それを繰り返す事によって喉頭がんや食道がんの原因になる事もあります。

**④つくろうよ**
**週に2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　他人への無理強い・イッキ飲み**

**⑦アルコール**
**薬と一緒は危険です**

**⑧飲まないで**
**妊娠中と授乳期は**
妊娠中に飲酒すると胎盤を通して、胎児にアルコールが運ばれます。授乳中は母乳を通して赤ちゃんに運ばれます。妊娠が分かったら飲酒を控えましょう

**⑨飲酒後の運動・入浴**
**要注意**

**⑩肝臓などの定期検査を忘れずに**

参考文献
社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の10カ条」

## 12月のモシモシ健康情報

☎096(385)3300(24時間)

月：今年のインフルエンザ（小児）
火：更年期障害とうつ状態
水：胃がんとピロリ菌
木：入れ歯を入れる際に邪魔になる骨の出っ張り
金：むずむず脚症候群
土/日：自律神経失調症

## 歯ッピーキッズ

**3歳児健診時「むし歯なし」の子**

10月20日（水）に旭志会場で、10月21日（木）に泗水会場で、10月22日（金）に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。（敬称略）

**旭志会場**
清水　新菜（旭　川下）
富﨑　肇（旭　南桜ヶ水）
三池　琉香（旭　出分）
森　楓太郎（旭　あさひが丘住宅）

**泗水会場**
岩田　真生（泗　富の原北）
岩永　実桜（泗　富の原西）
上田　留依（泗　上高江）
押川　万桜（泗　桜山三）
小田ひかり（泗　富の原台）
林　咲葵（泗　富の原西）
松川　楓（泗　永）
吉田子ゝ南（泗　富の原一）

**菊池会場**
石坂　美奈（菊　亘）
小山　真人（菊　立石）
後藤　颯太（菊　原細永）
坂本　蒼太（菊　北宮）
髙松　伊織（菊　野間口）
立山　薫子（菊　亘）
山田　泰史（菊　片角）
由冨　唯希（菊　高野瀬）

# 子どもの病気～いざという時～

「発熱」

朝晩めっきり冷え込んできました。外で元気に遊んでいる子どもたちも、体調の管理には十分に気をつけましょう。気温が下がるこの季節はウイルスの活動が活発になり、また体が冷えると免疫力が低下することで風邪をひきやすくなるといわれています。

ところで、病院や診療所の外来を受診する子どもの約半数は発熱児です。お昼まで元気だった子どもが突然深夜に熱を出す。よくあることですが、やはり家族は心配になります。発熱は最もポピュラーな症状ですが、たいていの場合慌てる必要はないことも知っておきましょう（だからといってほったらかしはダメです）。

ここで「『発熱＝悪』ではない」ということを確認しておきましょう。ウイルスや細菌は高温では活動が鈍くなります。子どもが熱を出したということは、病原体の活動を押さえ、体温を上げることで免疫細胞を活性化させ、ウイルスや細菌と闘う態勢に入ったと考えると良いでしょう。体を守るために脳が指令を出して体温を上げているのです。

困った状況になった時には正しい知識を持つことが、不安を軽くする最良の方法だと思います。今回は、子どもが熱を出した場合の知っておきたい知識、家庭でのケアについてお話します。

**熱の測り方**

子どもの具合が悪い時、まず熱を測ることが多いと思います。水銀体温計が一番正確に測れますが、5分間わきの下にはさむのは大変です。おススメは短時間で測れる電子体温計ですが、予測値を表示するためやや高く（低く）出ることがあるようです。

また衣服や環境の影響で高く（低く）出たり、食後や泣いた後、朝よりも夕方の方が高くなることなども考えて、しばらくしてもう一度測りなおしてみてください。

乳幼児なら37.4℃、学童期なら37.3℃までは正常となっていますが、平熱よりも1℃以上高ければ熱があると考えましょう。平熱を知っておくといいですね。

また「40℃を超えると頭がおかしくなる」と思い込まれている人も多いようですが、体温だけでいえば41℃までなら心配ありません。子どもの場合、体温調節機能が未熟なため、40℃を超える熱が出ることも珍しくないのです。病状経過や全身状態をよく観察しましょう。

**観察のポイント**

大ざっぱに言うと、元気（まわりへの興味）・食欲（水分が取れる）があれば高熱が出ていてもあまり緊急性はないと考えます。逆に、グッタリして水分も取れない、嘔吐を繰り返すなどの場合は注意が必要です。家族の人の「いつもの発熱時と様子が違う」という感覚が大切です。

ただし、生後3カ月未満の場合、38℃以上の発熱があれば、機嫌が良くても小児科外来を受診してください。症状が軽くても肺炎や尿路感染症を起こしている可能性がありますので注意が必要です。

次回は、風邪薬や解熱剤の使い方、熱性けいれんやその他の発熱する病気への対応の仕方についてお話します。

菊池郡市医師会　清原由紀夫