

血圧と酒(アルコール)の関係

新型コロナの5類移行でイベントや会合も増え、酒を飲む機会も増えました。適度な飲酒はストレス緩和といったメリットがある一方、飲み過ぎは健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。今回は血圧とアルコールの関係についてお伝えします。

飲酒と血圧

アルコールは血管を拡張する働きを持っていて、少量であれば一時的に血圧を低下させます。しかし、毎日の飲酒や一日の飲酒量が多い場合は、かえって血圧が上昇し、高血圧や夜間睡眠時無呼吸などを引き起こすだけでなく、がんの原因となる場合があります。

高血圧が引き起こす病気

医療機関での測定値が140/90mmHg以上の人を「高血圧」としています。高血圧の状態が続くと、脳・心臓・腎臓などのさまざまな臓器に悪影響を及ぼし、心筋梗塞やくも膜下出血、慢性腎臓病など、命に関わる重大な病気を引き起こすリスクがあります。

あなたの健康を守る10の飲酒ポイント

- 1 適量の目安を知りましょう
 - ▶日本酒(15%)180mL ▶ビール(5%)500mL
 - ▶焼酎(25度)約110mL ▶ワイン(14%)約180mL
 - ▶缶チューハイ(5%)約500mL、(7%)約350mL
 女性はアルコール分解(代謝)酵素の働きが男性よりも弱いことや女性ホルモンにより、アルコールの影響を受けやすいことから、上記よりも約2分の1~3分の1に制限することが勧められています
- 2 酒を分解する力が弱い人(飲酒後に顔が赤くなる人)は飲酒量は少なめにしましょう

日本人の約半数は少量の飲酒後に顔が赤くなったり、動悸がしたりします。これは生まれつきの体質によるもので、この体質はアルコールの分解が遅く、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいといわれています。
- 3 たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも、一回で大量に飲む

と、体を傷めたり、酒への依存を進行させたりします。酒の代わりに無糖の炭酸水などを飲むこともお勧めです。

- 4 バランスのよい食事と一緒にゆっくり飲みましょう

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こしたりします。また、アルコール度数が高い酒は薄めて飲みましょう。
- 5 寝酒は控えましょう

アルコールは寝つきを良くする効果がありますが、その一方で深い眠りを妨げるため、眠りそのものは浅くなります。睡眠不足は血圧に悪影響を及ぼすため、健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りない方がよいでしょう。
- 6 休肝日を設けましょう

週に2日は肝臓をアルコールから解放してあげましょう。習慣的に飲酒を続けていると、血圧が上昇することが分かっています。
- 7 薬を飲んだら、酒は飲まない

薬と酒を一緒に飲むと薬の効果を強めたり弱めたりします。他にもさまざまな作用が出ることも多く、危険といわれています。
- 8 入浴・運動・仕事前のアルコールは控えましょう

飲酒後に入浴や運動するのは、不整脈や血圧の変動を起こして危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。
- 9 妊娠・授乳中はアルコールを控えましょう

妊娠中の飲酒は早産や流産の原因になる恐れがあるといった悪影響があります。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の脳や体の成長に影響があります。
- 10 定期的な健診を受けましょう

定期的な健康診断を受けて、血圧や肝機能の値などを確認し、自己管理しましょう。



歯ッピーキッズ

9月の3歳児健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します(敬称略)。

片平蒼人(上赤星)	田村大翔(北宮)	松元美濤(林原)
松尾悠叶(上赤星)	中川俐都(下西寺)	松下栞依(流川)
井上紗那(東原)	真謝永都(上西寺)	渡辺和詩(新明団地)
川上紗矢(北宮)	宮崎士和(片角)	荒木蒼蓮(小原)
後藤新稀(北原)	渡邊史優莉(亘)	清水漢大(川上)
田村碧大(北宮)	石淵斗羽(上水次)	有働立希(富の原西)

後藤雅琴(富の原東)	猿木綾人(朝日団地)
田口美咲(富の原一)	田中遥葵(富の原一)
多良結人(桜山二)	中原志(富の原北)
馬場心春(富の原西)	永田鈴結(富の原西)
藤川咲桜(富出分)	西田爽人(富の原東)
吉田菜桜(富の原一)	西山湊士(富の原一)
上原百華(富の原一)	南詩乃(福本一)
木村一葉(久米一)	武藤桜愛(薬師)

※()内の行政区は健診日時点

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

- 11月30日は「ねんきん月間」、12月30日は「1年金の日」
- 日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」とし、国民の皆さんに年金制度への理解を深めてもらうよう普及・啓発活動を行っています。
- 一日年金出張相談所(無料)
 - 年金に関する相談・質問など気軽に尋ねてください。
 - とき・いつか
 - ① 11月22日(水)
 - ② ゆめタウンはません本館2階
 - ③ 11月30日(木)
 - ④ ゆめタウン光の森本館2階
 - ⑤ 11月30日(木)
 - ⑥ 鶴屋百貨店 地下2階パーク
 - ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- 年末調整・確定申告まで大切に保管してください
 - 国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象です。
 - この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。
 - 家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。
 - 家族宛てに送られた控除証明書を送付して申告してください。
- 11月上旬に送付する場合
 - 証明内容は今年1月1日から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。
 - 2月上旬に送付する場合
 - 10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人は、翌年2月上旬に同様の証明書を送付されます。
- 問い合わせ先
 - ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004
 - 050から始まる電話でかける場合 ☎03(6630)2525

介護予防ミニ講座

～「液体ハミガキ」と「洗口剤」の違い～

スーパーや薬局の歯みがき用品のコーナーで液体タイプの商品を多く見かけるようになりました。液体タイプには、「液体ハミガキ」と「洗口剤」の2種類がありますが、使い方がそれぞれ違います。

液体ハミガキ □に含んで15秒前後すすぎ、歯ブラシを使います。研磨剤が入っていないため、着色汚れは十分に落とすことはできませんが、液体なので有効成分が隅々にいきわたります。水が使用できない災害時など役立ちます。

洗口剤 歯みがき後に「すすぐだけ」です。歯みがきができないときや歯みがき後の仕上げに、□に含んで20秒くらいすすぎます。□内の細菌数を減らし、口臭予防に効果があります。

容器裏の成分表示をよく見て、液体ハミガキ、または洗口剤かを確認しましょう。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- とき 11月14日(火)
 - 【午前の部】午前9時30分～11時30分
 - 【午後の部】午後0時45分～4時
- ところ 旭志村ふれあいセンター道の駅
- 内容 400mL 献血

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。薬を飲んでいても献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字献血センターのホームページでご確認ください。



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219