

健康 やっぴみょう!
むなかた
21
第113回

お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲むと健康を損ね、さまざまなトラブルを起こしやすく、仕事や家庭など大切なものを失いかねません。お酒の飲み方を見直ししましょう。
■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

お酒とどうまく付き合おう!

アルコール
依存症予防

アルコール依存症とは

長年にわたるお酒の飲み過ぎがもたらす進行性の病気です。飲酒を自分でコントロールできなくなり、「家庭や仕事、自分の健康などより、飲酒をはるかに優先させる状態」です。

▽やけ酒タイプ

不安や憂鬱な気持ちが続くと肝臓・脳のみでなく全身の健康に悪影響を及ぼします。

▽寝酒タイプ

「眠れない。お酒を飲んで寝てしまおう」と就寝前に飲むタイプです。お酒は一時的に寝つきをよくするように感じますが、睡眠の質が低下するため、かえって不眠を悪化させます。専門医に不眠の相談をすることを勧めします。

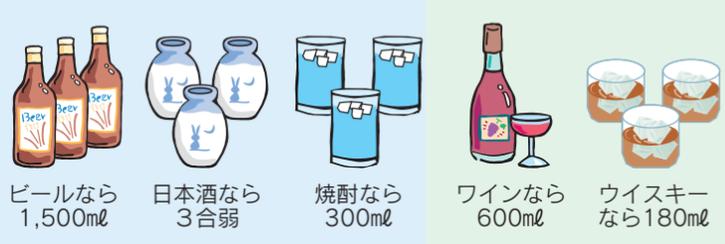
アルコール依存症が疑われたら

アルコール依存症は本人では気づきにくい病気です。本人の力だけでは回復が難しく、専門家の支援が必要で、「断酒」が必要な場合もあります。1人で抱え込まず、家族や周囲の人に協力してもらったり、専門医の受診や相談窓口で相談したりしてください。カウンセリングや自助グループ参加もおすすめます。

あなたは大丈夫？ 多量飲酒の目安

1日の平均飲酒量が「6ドリンク」を超える飲酒のことです。純アルコール換算で60g(76.2ml)になります。

「6ドリンク」の目安(壮年男子)



高齢者や女性は、これより少量で負の影響が！

家族や周囲の人の飲み方をチェックしましょう!

- 休日の朝から飲んだり、人目から隠れて飲んだりする
- 飲酒で記憶がなくなり、けがや事故を起こしたことがある
- 飲酒のために遅刻や欠勤、仕事のミスが多くなっている
- 飲酒で夫婦や家族などの人間関係が気まづくなったり悪化したりする

→1つでも当てはまると要注意です

お酒との上手な付き合い方

- ▽適量飲酒を心がけましょう
- ▽週に2日は休肝日をつくり肝臓を休ませましょう
- ▽飲むときは必ず何か食べたり、薄めて飲んだりするなどの工夫をしましょう
- ▽短時間で飲むのを避け、時間をかけてゆっくり飲みましょう



平成28年度生活習慣病予防教室
糖尿病予防コース
教室生募集

食事や運動など、日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。一緒に学びませんか。

- 場所 玄海コミセン
- 対象
①HbA1c5.6以上の人
②空腹時血糖100mg/dl以上の人
- 申込締切日 7月27日(水)

■申込・問い合わせ先
健康課
☎(36)1187

回	日時	内容
1	8月17日(水) 13:30~15:30	保健師・管理栄養士による講話 ①高血糖とからだの関係・血糖値の意味 ②血糖値をあげない食生活のポイント
2	8月31日(水) 13:30~15:30	家庭でできる運動の実践
3	9月6日(火)か 同13日(火) 14:00~15:00	血液検査(食後か随時血糖値・HbA1c)
4	9月28日(水) 10:00~13:00	栄養講話と実践(調理実習)

楽しく英語ができる子に育つ「英語の育て方」
●講師 河島薫人(アツプルコンニュータ米副社長通訳)
●対象 0歳~小学生
●定員 先着80人
●参加料 無料
●託児 1000円(1歳~小学生)
●託児は7月23日(土)までに事前申込必要
●市、市教育委員会後援
*詳細は問い合わせ先
■託児申込・問い合わせ先 七田チャイルドアカデミー宗像教室
☎(35)2366

創作ダンス「翼」
野外パフォーマンス
観覧者募集
●日時 8月7日(日)
午後5時~同6時
●場所 ふれあいの森総合公園・見はらしの丘
●観覧料 無料
●市後援
*市後援
■問い合わせ先 風と踊ろう(大塚)
☎(35)3478



編集後記

■たらいで放水、アイスキャンデーボックスを空けた瞬間の冷気、い草のござで就寝...など。涼を感じて過ごした幼き日の夏。今は生活環境も変わり専らエアコンに健康的に夏を乗り切るため、冷房のかけ過ぎに注意しバランスのとれた食事を心がけよう。風鈴とガラス瓶にビー玉を入れて耳と目で涼を演出。(も)