

お酒と上手に付き合って楽しい 年末年始を過ごしましょう

皆さん、年末年始をいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症をを広げないために、親戚との集まりや楽しいイベントなどを少し我慢しなければいけない年の瀬ではないかと思えます。

忘年会や新年会ができず、家でゆっくり飲もうかな...と思つていらっしゃる方へ、今回はお酒についての情報をお伝えします。

❖お酒を飲みたくなるのはなぜ？

私たちは、お酒を飲むことで気分が開放的になったり、緊張がゆるんでリラックスできたりと、様々な効果を感じることができま

す。

これは、アルコールによって、私たちの脳の理性を司る部分の働きが弱められたり、「ドーパミン」という快樂物質を放出する細胞が興奮状態になることで心地よ

いと感じてしまうためです。このアルコールの魔力に脳が乗っ取られてしまい、「また飲みたい」という気持ちが止められなくなるそうです。

❖お酒と病気の関係について

厚生労働省が示す「節度ある適度な飲酒」は、1回の飲酒量がアルコール量にして約20g（ビール中瓶1本または日本酒1合程度）（※女性の場合は、男性の半分程度）とされており、週に2日間の

休肝日を入れる、というものです。この基準を超えるような飲酒は、様々な病気の発症につながってしまう可能性をはらんでいます。

お酒と関係があるとされている主な病気を次に示します。

①循環器疾患

循環器疾患とは、心臓疾患（心筋梗塞や心不全）、脳血管疾患（脳梗塞など）の総称で、「適度な飲酒」にはこれらのリスクを低減させるとされます。一方で、不整脈や脳出血は、少量の飲酒でもリスクになるとされています。

②メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち、2つ以上が当てはまる場合をいいますが、この状態に至る原因として、お酒の飲みすぎが関与していることがよくあります。メタボは動脈硬化をきたしやすく、

脳・心臓の血管病（脳梗塞や心筋梗塞）を引き起こすリスクが高くなります。

③がん

WHO（世界保健機関）の評価では、飲酒は口腔・のど・食道・肝臓・大腸の各がんと乳がんの原因になるとされています。

また、国立がん研究センターが科学的根拠に基づいて示している「日本人のためのがん予防法」において、適度な飲酒量についての具体的な記載がなされています。

この3つ以外にも、肝臓病、痛風、アルコール依存症からのうつや認知症といったリスクも高くなります。

適量を守り、飲めない人は飲まないことが、楽しくお酒と付き合っていく鉄則です。

❖ノンアルコールでも酔いに似た快樂を味わえる？

今では珍しくない「ノンアルコール飲料」ですが、最近の実験で、アルコールを摂取した時と同じような高揚感を、ノンアルコール飲料でも感じることが分かってきたそうです。アルコールを摂取した時の「酔いの快樂」が呼び覚まされるのが原因なんだとか。

健康に楽しくお酒と付き合う一つの手段として、「ノンアルコール飲料」もぜひ試してみてくださいいね。

保健師だより

お酒

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
坂本 美保 保健師

お酒の香りにはリラックス効果やアロマ効果があるものもあり、「適度な飲酒は体によい」とされています。「薬も過ぎれば毒となる」ということわざが示すとおり、適量を守りながら楽しく付き合っていくことが大切です。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



村上 ^{あいと} 藍斗 くん (1歳6カ月)

父・彰さん 母・香織さん
(中横田区)

たくさん食べて
元気いっぱい大きくなってね

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

1月21日(木) 午前9時

2月18日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

1月21日(木) 午前10時

2月18日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

2月5日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

1月12日(火) 午後0時50分

+ すくすく2歳児子育て相談

2月19日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

1月12日(火) 午後1時20分

Child-Care

1月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

4日(月) かるた遊び

6日(水) 凧を作ろう

8日(金) こまを回して遊ぼう

13日(水) ままごと遊び

15日(金) お絵描き

18日(月) 壁面作り

20日(水) 砂場遊び

22日(金) シール遊び

25日(月) 製作(節分)

27日(水) 小麦粉粘土

29日(金) カラービニール遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。