



保健だより

道を歩くと、色とりどりの花や新緑に出会える季節ですね♪
日中は暖かくても、朝晩は気温が下がり、気温差から体調を崩し易い時期です。体調管理には十分に注意しましょう。

お酒にまつわる 常識？非常識！？

歓迎会やお花見など、飲み会の多い季節ですね。
今回のテーマは『お酒』です。



たまにならたくさん飲んでも大丈夫？

大量飲酒によって、肝硬変や飲酒関連がん、脳卒中や高血圧のリスクは確実に高くなります。飲み会などでたまに飲むお酒でも、一度に大量に飲むことで危険性は高まります。

お酒を飲んで赤くなる人はお酒が弱い？

お酒を飲んで赤くなる人は、体内にアルコール分解酵素を十分に持たない人です。日本人の約4割が赤くなる体質といわれ、アルコールの分解が遅く、様々な臓器障害を起こし易いと言われています。飲みすぎには十分に注意が必要です。

休肝日は何日必要？

肝臓の負担を減らすには、週2回以上休肝日を作ることがお勧めです。3日に1度程度は肝臓を休ませる日を設けてみてはいかがでしょうか？

女性はお酒が弱い？

男性に比べて、女性や高齢者はアルコール性の障害を起こし易いことがわかっています。一般的に女性は、男性の半分のアルコール量が適量とされています。

アルコールの適量は？

1日あたりの純アルコール量が男性20g程度、女性10g程度とされています。

純アルコール20gの目安

- ビール⇒中ビン1本(500ml)
- 日本酒⇒1合(180ml)
- 焼酎⇒0.6合(120ml)
- ワイン⇒1.5杯程度(180ml)

※社団法人アルコール健康医学協会のホームページより

寝る前のお酒は？

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、寝付く3時間前にお酒を飲み終えることをお勧めします。

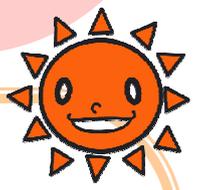
二日酔いに効くツボ

つらい二日酔いに効果的なツボです。左足の太敦穴から太衝穴に向かって(矢印の方向に)押します。コツは親指の腹で、肝臓をめがけて突き上げるように押すことです。



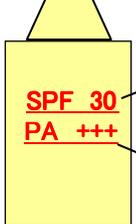
※同じ場所を押し過ぎると、痛みが出たり炎症を起こす可能性がありますので、注意しましょう。

そろそろ気になる紫外線...



5月頃から紫外線が強くなり始めます。紫外線対策に必須なのが日焼け止めクリームですが、商品に記載されているSPFとPAの意味は皆さんご存知でしょうか？

紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光を指します。紫外線はA波、B波、C波の3種類に分けられます。そのうちA、B波が地球に届いています。



SPFとは、B波を防止する効果の強さを数字で示したもので、数が大きいほど強力になります。

PAとは、A波を防止する効果の強さを+の数で示したもので、プラスの数は1個から3個まであり、3個が最も強力です。

あまり強いものばかり使っても肌に負担をかけるので、普段のお出かけにはSPF15、PA(+)(++)程度のもので十分と言われています。適切な紫外線対策で、お肌を守りましょう！