

保健師だよ!

～アルコールといい付き合いをしましょう～

12月に入り、忘年会シーズンとなりました。この時期は、普段あまりお酒を飲まない方も飲む機会の多い月だと思います。アルコールは上手に飲めば良い効果もありますが飲みすぎは身体に負担をかけてしまいます。適量を守って、節度ある飲酒を楽しみましょう。

☆アルコールの身体への影響は？

アルコールが及ぼす悪影響

- ・脂質代謝の低下から脂肪肝を起こします
- ・肝臓の血糖値のコントロール機能低下から高血糖を招きます
- ・小腸を荒らすので消化酵素の働きが落ちビタミンの欠乏を招きます
- ・満腹中枢がマヒすることでいつもより食べ過ぎる傾向にあります
- ・長年にわたりお酒を飲みすぎると依存症のリスクを高めます

適量のアルコールがもたらす良い効果

- ・血流が良くなります
- ・ストレスや緊張を和らげます
- ・HDL(善玉)コレステロールを増やします
- ・食欲増進効果があります

☆お酒の適量の目安 ※1日の摂取量の目安は、下の図のうちの1つだけです。



ビール中瓶1本
(500ml)
500Kcal



日本酒
(180ml)
200Kcal



焼酎
(100ml 25度)
146Kcal



ウイスキーダブル
(60ml)
142Kcal



ワイングラス2杯弱
(200ml)
146Kcal

☆お酒と上手に向き合うために

- ①時間をかけてゆっくり飲む。
- ②空腹のまま飲まない。
飲む前にチーズ1切れ、枝豆1さやでも食べておくと、胃の出口(幽門)が閉じ、アルコールがゆっくり吸収されます。
- ③週に1~2回は「休肝日」を作りましょう。
- ④お酒に頼らないストレス解消法を持っておきましょう。

◎ 問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666



こちら119

久留米広域消防本部
三井消防署
☎ 72-5101(代)

突然の病気や怪我に遭遇した時、『あなた』はどうしますか？

何もしないまま救急車が来るのを待っていても、助かる命も助かりません。救急車が来るまでの間、その場に居合わせた人の応急手当が必要です。その応急手当が、命を救う第一歩に繋がるのです。

大切な人の命を救うため、救命講習を受講してみませんか？

普通救命講習会のお知らせ

- 1 日 時 平成24年1月21日(土) / 受付 8時30分～ 講習 午前9時～正午
- 2 場 所 小郡会場：三井消防署 本署 (小郡市大板井 279 番地 2)
大刀洗会場：三井消防署 三井出張所 (大刀洗町大字下高橋 381 番地 1)
- 3 内 容 AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法、その他の応急処置等
- 4 対 象 者 小郡市、大刀洗町、久留米市北野町の居住者(中学生以上)または勤務者
- 5 募集人員 各会場とも20名
- 6 申込方法 各会場に直接来られるか、または電話にて受付いたします。
その際、受講される方の氏名、生年月日等をお知らせください。
- 7 申込締切 平成24年1月18日(水) ※各会場とも定員になり次第締め切ります。
- 8 その他 受講料は無料です。奮って参加してください。
※受講を修了された方には「修了証」を交付いたします。



◎問い合わせ先 三井消防署 ・本署 ☎ 72-5101 ・三井出張所 ☎ 77-1000