



知っていますか？お酒のこと

『適量飲酒』とコントロール

お酒は、伝統や文化と関係が深く、適量の飲酒は生活を豊かにするものの一つです。しかし、適量を超えた飲酒はアルコールによる健康障害の原因となり、個人の健康問題だけでなく、その家族や周囲にも深刻な影響を与え、重大な社会問題を生じさせる危険性があります。

適量飲酒

- 1日のアルコールの適量は、純アルコール量20g程度までです。
- 右記のいずれか1種類が適量です。
- 女性・高齢者は半分が目安です。

【1日の目安量】
ビール：中瓶1本(500ml)
日本酒：1合(180ml)
ワイン：200ml
焼酎(20度)：原液100ml

絶対飲酒してはいけない人！

- ◎未成年
法律で禁止されています。
- ◎妊産婦
胎児・乳児の発育・発達に悪影響を及ぼす可能性があります。

お酒と上手に付き合うために

- 楽しみながら飲む ■ 自分のペースでゆっくりと
 - 食べながら飲み、適量で ■ 週に2日は休肝日
 - 無理強いしない・一気に飲みはしない
 - 強いお酒は薄めるか水分と交互に飲む
 - 一度に多くの種類を飲まない
 - 薬と一緒に飲まない ■ 終りの時間を決めておく
- ※ 1日の適正飲酒量のアルコール分解には6～9時間かかります

おつまみ選びのポイント

- 高たんぱく & 低脂肪の食品
→ 肝臓の機能を向上させる
枝豆・豆腐などの大豆製品、乳製品(胃の粘膜の保護、アルコールの吸収速度を遅らせる)、焼き魚などの魚類
- ミネラル・ビタミン・食物繊維を多く含む食品
→ たんぱく質・糖質・脂質の代謝機能を補助する
野菜(サラダ、おひたしなど)、海藻、イモ類、果実

◆ 問い合わせ先 保健センター ☎ 6574

「喧嘩をする夫婦は長生き。喧嘩は大きいし、喧嘩をしましょう。」



9月6日(土)、日野公民館において「男女共同参画のつどい」を開催しました。今回は、大阪樟蔭女子大学教授の石蔵文信氏を講師に迎え、「お互いが気持ちよく過ごすための夫婦のコミュニケーション術」と題した講演会を行いました。

石蔵先生は、著書「夫源病(ふげんびょう)」で注目を集める「男性更年期治療」の循環器科専門医。夫源病は、夫の言葉や態度によって、妻に更年期障害のような症状が起る病気です。ストレスや不安が体に与える影響が大きいことを、さまざま事例により解説されました。

夫婦円満の秘訣は、男女の考え方の違いを理解し、お互いが対等な立場でいること。そのためには名前で呼び合つこと、「ありがとう」「ごめんさい」をきちんと言うことが大切。また、「喧嘩をする夫婦は長生き。喧嘩は大きいし、喧嘩をしましょう。」



「夫源病」に学ぶ 夫婦のコミュニケーション

「男性も自分で料理しましょう」と呼びかけられました。ユーモアあふれる語り口に、会場からは終始笑いが起こっていました。

参加者からは「自分が悩んでいることが当たり前なんだ」と安心した。「女性の本音を言っていたらスカツとした」「お互い相手を思いやり仲良くやって行きたい」といった感想が寄せられました。夫婦がお互いに尊重し合い、一人ひとりが自分らしく輝くためにはどうすればいいのかに気づく機会となりました。

11月は「仕事と生活の調和推進月間」です

仕事と生活のバランスは、あなたの希望通りですか。仕事に費やす時間が長くなっている方は、一日だけでも休みを取ってリフレッシュしたり、いつもより早く帰ったりするなど、今月は、いつもより少しだけでも家族とのコミュニケーションの時間を作ってみてはいかがでしょうか。

◆ 問い合わせ先
企画振興課 企画人権担当
☎ 6552

◆ 11月12日～25日 「女性に対する暴力をなくす運動」 一どんな理由があっても、暴力は絶対にダメ！