

所長コラム お酒を楽しむための基礎知識 その4

■お酒を楽しむための基礎知識その1～その3までのあらすじ

- ・多量の飲酒は多くの臓器障害を引きおこし人生を台無しにしてしまう可能性がある。
- ・厚生労働省が推奨している「節度ある適度な飲酒」量はアルコール20グラムであり、これは日本酒1合に相当する。これ以外のお酒で日本酒1合とほぼ同量のアルコールが含まれるのは、ビール...中瓶1本、ウイスキー...ダブル1杯、焼酎...ぐい飲み1杯、ワイン...ワイングラス2杯。
- ・女性は男性より少量の飲酒が好ましい。高齢者も同様。
- ・妊娠中の女性が飲酒すると、胎児性アルコール症候群といわれる胎児の神経系障害(発達遅延、知能障害など)、顔面の奇形などが高い頻度で発生するため、飲酒をやめること。



今回はお酒を楽しく飲んで、健康被害を防ぐにはどのようにしてお酒を飲めば良いかをテーマとしました。前回までの科学的に証明されたお酒による健康被害のデータから、以下のお酒の飲み方が推奨されます。

まず**1日の飲酒量を日本酒1合**、多くとも2合までにしましょう。しかもここで大切なことは、**1週間に1～2日の休肝日**を必ず取ることです。

次に大切なのは**飲酒時にタンパク質の豊富な食べ物を同時に摂取**することです。

さらに、**お酒を飲むときには喫煙を避ける**ことが必要です。咽頭癌や食道癌は飲酒と喫煙を同時に行うと発生率が高くなるからです。

そして最後に、**定期的に肝臓などの定期検診**を受けて健康被害がないかをチェックしましょう。

どうですか？ 簡単なことでしょう！ こうすれば、健康障害をおこすことなし、楽しくお酒を飲めることは請け合いです！



保健所職員紹介

山城北保健所では、府民の皆様の安心・安全を守るため、さまざまな分野で業務を行っています。今回は、**綴喜分室の専門職員**を紹介します。



生活保護の業務は、原則として市部は各市役所が、町村部は各都道府県が所管しており、綴喜分室では久御山町・井手町・宇治田原町を担当しています。

生活保護業務を担当する職員は、ケースワーカーと呼ばれ社会福祉主事という任用資格を有している専門職になります。主に、生活保護の事務や受給者の方のお宅を訪問して、調査や相談業務を行っています。

最近では、ケースワーカーをモデルにした漫画が発売され、生活保護制度について多くの人が耳にする機会が増えましたが、まだまだ周知されていない制度でもあります。制度や業務に関して、知りたいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

(京都府山城北保健所 綴喜分室 地域福祉係 0774-63-5747)