

# しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 101

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

## お酒のトラブルにご用心



### お酒の影響

夏本番! 暑さ厳しいこの時期、キンキンに冷えたビールやお酒が特別おいしい! と感じている人も多いのではないのでしょうか。例年にぎわう、夜市や夏祭り、花火大会といったイベントはまだまだ自粛ムードですが、コロナ禍で定着しつつある「家飲み」や「オンライン飲み会」で飲酒の機会が増える風潮も。先日閉会したオリンピックの観戦や夏の風物詩である盆行事も加わって、ついつい飲み過ぎてしまっていないですか?

アルコールは、飲み方一つで益にも害にもなります。改めて、自分や家族の飲み方をチェックし、お酒の善し悪しについて考えてみませんか?

お酒は適量であれば、人間関係を円滑にしたり、血行を促し、精神的ストレスを発散したり、動脈硬化を予防するHDL(善玉)コレステロールを増加させるなどの医学的効用があります。しかし、お酒が引き起こす問題は大きく、次のような悪影響が現れます。

### ◆からだの病気

肝障害や膵炎、糖尿病、心臓病、高血圧、胃腸障害、がんなど200以上の病気や悪化の原因となります。

### ◆こころの病気

睡眠障害やうつ病、依存症などの精神疾患の原因となり、アルコールとうつと自殺は「死のトライアングル」とも言われます。

### ◆家族や社会への影響

暴言・暴力や離職、飲酒運転など、家族や社会を巻き込

みます。特に子どもへの影響は大きく、家族の飲酒問題が次の世代に引き継がれる「世代間伝播」に影響します。**適量を知ろう!**

お酒のアルコール量は、種類によって違い、また商品によっていろいろです。1日の適量目安は、ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎0.5合(110ml)、ワイン1杯(180ml)で、女性や高齢者、小柄な方は、さらに少ない量となります。飲み過ぎ注意と併せて週2回の休肝日もお忘れなく。

### 【ちよび塩クイズ】

アルコールを多く摂ると、血流が良くなり血圧が下がる。○か×か? (答え…9p)



## 柳井警察署だより

周防大島幹部交番 柳井警察署

☎ 0820 (72) 0110  
☎ 0820 (23) 0110

## うそ電話詐欺にご用心

うそ電話詐欺の多くは、犯人からの1本の電話で始まります。

### 【うそ電話詐欺の手口(例)】

#### ■還付金詐欺

官公庁職員等になりすまし「払戻金があるので、ATMに行って手続をして」等と言い、ATMに誘導して「うそ」の操作を指示して送金させ、現金をだまし取る手口

#### ■架空料金請求詐欺

「名義(権利)を譲ってほしい」等と言われた後、名義(権利)を譲ったことが原因でトラブルが発生したように装い、トラブル解決料などを名目に現金を送付等させ、だまし取る手口

### 【被害防止のポイント】

- 非通知や知らない番号からの電話には出ないようにしましょう。
- ATMで還付金手続をするという電話は詐欺! 警察に通報をお願いします。
- だまされない対策(ナンバーディスプレイ・留守番電話の活用、防犯機能付き電話機の設置)をお願いします。
- 留守番電話で相手の用件を聞いて電話に出ましょう。
- 電話で、「お金」「通帳」「キャッシュカード」「振り込み」の言葉が出たら詐欺です。