

飲み過ぎていませんか？

外出自粛とお酒

暑い日が続くこの時期、冷えたアルコールで喉を潤すのが楽しみ！という方も多いのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症が発生して以来、家で過ごす時間が増えたことで、ついついアルコールの量が増えたという声を耳にします。また、新たな楽しみとして誕生した「オンライン飲み会」により、これまであまり晩酌することのなかった方でも、アルコールを楽しむ機会が増えたという話も聞きます。皆さんはいかがですか？

酒は百薬の長ともいいますが、過ぎれば我が身を滅ぼす刃ともなります。こんな時だからこそ、うまく付き合いたいですね。



お酒の強さは人それぞれ

日本人などのモンゴロイド系の人には、ヨーロッパ系やアフリカ系の人に比べて遺伝的にアルコールを分解する力が弱く、2人に1人は生まれ持つてお酒に弱い体質だとか。そのため、少量のアルコールでも悪酔いしやすく、たくさん飲んで強くなるうとしても無理な人が多いとされています。

中高年を過ぎると体力が衰え始めるように、アルコールの代謝機能も低下します。「適量」は次のとおりですが、年齢や性別、健康状態などによる個人差が大きいため、適量以内にとどめ、楽しく、おいしく飲むことをおススメします！

【適量の目安】

種類	度数	量
ビール	5%	500ml
日本酒	15%	180ml
焼酎	25%	100ml
缶チューハイ	7%	350ml
ウイスキー	40%	60ml

※体重 60～70 kg の人がビール 500ml (または日本酒 180ml) を分解するには約 4 時間必要です。飲酒量が増えれば、酔いが抜けるまでにさらに時間がかかり、身体への負担も大きくなります。



もしかして依存症予備軍!?

「ついつい飲み過ぎてしまう」「休肝日をつくれないう」そんなことありませんか？

外出自粛中の楽しみやストレス発散のほすが、飲酒にはまり、依存症の入り口となることもあります。やめたくてもやめられず、周囲にウソをついてしまったり、体調を崩したり、日常生活や仕事、人付き合いに支障が出るようなことがあれば危険信号です。まずはそうならないよう自制すること。もし、自制できずエスカレートするようであれば、専門機関や健康増進課までご相談ください。「ひとりで抱え込まない」が改善の第一歩です。

ちよび塩クイズ

次の酒のさかなを食塩量の多い順に並べて下さい。

- ① ねぎまタレ2本 (90g)
  - ② 明太子2分の1腹 (60g)
  - ③ 白菜キムチ小皿1杯 (60g)
- (答えは、15ページに掲載)

問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
0820 (73) 5504

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮を

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。

電話による人権相談窓口

- ・みんなの人権 110番  
0570 (003) 110
- ・子どもの人権 110番  
0120 (007) 110
- ・女性の人権ホットライン  
0570 (070) 810  
(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ・外国語人権相談ダイヤル  
0570 (090) 911  
(平日午前9時～午後5時)

○岩国人権啓発活動地域ネットワーク協議会 (岩国人権擁護委員協議会、山口地方法務局岩国支局、岩国市、柳井市、和木町、周防大島町)

問い合わせ

山口地方法務局岩国支局  
0827 (43) 1125