

# しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No. 125

## 飲酒と血圧の関係

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

暑い夏、一日仕事を頑張った後に、冷たいビールやアルコールを飲むのが楽しみという方、多いのではないのでしょうか。

アルコールを摂取すると、約2割が胃、約8割が小腸で吸収され、血液に溶け込んだ後に、全身を巡ります。そしてほぼすべてのアルコールが肝臓で代謝されます。1日当たり日本酒1合程度（ビールでは500ml）の適度なアルコール摂取は、心身をリラックスさせ、血管を拡げる作用があるため、飲酒後は数時間、血圧が下がります。しかし、それ以上の過度な飲酒が習慣化すると、血圧が上がってしまいます。アルコールを飲む際、しょっぱいおつまみが欲しくなり、ついたくさん食べてしまいますが、こうした過剰な塩分を、尿として排出する腎臓に負担がかかるのも、血圧が上がる要因の一つとされています。

また、アルコール、特にビールには利尿作用があり、飲んだ量よりも多くの尿が排出されます。そのため、アルコールで水分補給をしているつもりが、実は水分不足になっていることがあります。多量飲酒で、こうした脱水状態になると、血液は濃くなり、血栓（血の塊）ができやすくなることで、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす危険性が高まります。

飲酒は適量を守り、週1日以上以上の休肝日を設けることが大事です。また、アルコールを摂取する時は、こまめに水分を補給し、血圧上昇や脱水を予防しましょう。



参考：厚生労働省「節度ある適度な飲酒」

## お子さんの行動に困ったときのヒント

元気ですか？

こっちは 保健師です

子育て世代包括支援センター  
Ohana

☎ 0820 (73) 5504

保健師 石原 憲子

子育てをしていると、お子さんが「落ち着きがない」「友達とうまく遊べない」などの「困った行動」に出会う場面がありませんか。今回は幼児期の「困った行動」への関わり方のヒントについてご紹介します。

### お子さんへの関わり方や周りの環境を整えよう

私たちは大人も含め、一人一人に得意なことと苦手なことがあります。「困った行動」は、実はお子さんにとって苦手なことかもしれません。ただ叱るのではなく、周りの大人がお手本を見せたり、先の見通しがつくような声かけをしたり、余計な音や刺激を減らすなど環境を整えたりすることで「困った行動」が減り、落ち着いて過ごせるようになることがあります。

**うまくできた時はしっかり褒めよう**

お子さんをよく観察してみると、「困った行動」の中に、実は「できている」「頑張っている」部分を発見することがあるかもしれません。まずは

できていること、頑張っていることを認めましょう。褒められたお子さんは「次も頑張るぞ」とやる気ができます。

**お母さんやお父さん自身も頑張りすぎない**

お子さんを怒ってばかりいませんか。怒ってばかりの時は心に余裕がない時です。そんな時は、お母さんやお父さん自身がリフレッシュしましょう。余裕が出てくると、お子さんの違った姿が見えてくる可能性があります。

子育てには、不安や悩みがつきものです。お子さんへの関わり方について悩んでいる等がありましたら、随時、子育て世代包括支援センター Ohana で相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

