

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第6条
過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

女性の飲酒と健康

近年、女性の飲酒が一般的になってきましたが、女性の多量飲酒に特有のリスクがあることは、まだあまり知られていません。健康的にお酒を楽しむために適正飲酒を心掛けましょう。



女性の飲酒状況

昔は女性が飲酒することはあまり一般的ではなく、1954年に国税庁が行った「酒類に関する世論調査」では、女性の飲酒者^{※1}は13パーセントに過ぎませんでした。しかし、女性の社会進出とともに飲酒も一般的になり、2008年

に行われた全国調査では、20代前半の女性飲酒者の数が、男性飲酒者を上回りました。

増加している女性のアルコール依存症

女性の飲酒が増えるにつれ、アルコール依存症も年々増加。今では依存症全体の約2割を占めると推測されています。アルコール依存症の人は、少量でも飲酒すれば短期間で元の飲み方に戻ってしまうため、完全に断酒することが必要です。

女性は男性よりお酒に弱い

女性は体内の水分量が男性より少ないため、同じ体重・同じ飲酒量でも血中アルコール濃度が高くなります。またアルコールの代謝能力も、平均すると男性の4分の3程度しかありません。そのため、

男性より早く肝硬変になったり、急性アルコール中毒などのリスクが高まったりします。

女性特有の病気のリスクも高まる

女性の病気の中で最も多い乳がんも、飲酒と関係しています。原因として広く知られている女性ホルモンや運動不足だけでなく、飲酒量に比例して乳がんのリスクも高くなります。また、飲酒は骨密度を減少させるため、高齢女性で大きな問題となっている骨粗しょう症のリスクも高まります。

妊娠中はお酒を飲まないようにしましょう

妊娠中は、たとえ少量でも飲酒を避けましょう。妊娠中に飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少や奇形、脳の障害など、胎児性アルコール症候群(FAS)と言われるさまざまな悪影響が出る可能性があります。

これから迎える年末年始は、忘年会や新年会など飲酒の機会が増えます。誘いが多いからと毎日飲んではいけません。男女問わず飲まない日を決めたり、適正な飲酒量を守ったりして、身体をいたわりながらお酒と付き合いましょ。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

※1女性の飲酒者 1年間に少なくとも1回以上飲酒した女性

休日や夜間の診療は

〔日曜日・祝日〕

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町）☎28219919

診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

〔夜間相談〕

内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎2931231

○小児救急電話相談 ☎8000または66216700（北九州地区）午後7時～午前7時

○一般相談 ☎28219919 平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092147110099

○救急医療情報センター 音声 FAX案内 ☎092141513113

○北九州テレフォンセンター ☎52219999

■推奨される1日の適正飲酒量

女性 純アルコール 10g 以下
男性 純アルコール 20g 以下

■純アルコール 20g の目安

| | 量 | 度数 |
|-------|----------------|-----|
| ビール | 中びん 1本 (500ml) | 5度 |
| 日本酒 | 1合 (180ml) | 15度 |
| 焼酎 | 0.6合 (110ml) | 25度 |
| ウイスキー | ダブル 1杯 (60ml) | 43度 |
| ワイン | 1/4本 (180ml) | 14度 |
| 缶酎ハイ | 1.5本 (520ml) | 5度 |

無料で受けられます

予防接種を忘れずに

【麻しん(はしか)・風しん2期】

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた人

接種期間 平成29年3月31日(金)まで

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 満年齢が11歳～12歳の人

接種期間 13歳になる誕生日の前日まで

※なるべく11歳のときに接種を受けてください

【ともに】

ところ 各指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関を希望するときは健康づくり課に要相談

※町内の指定医療機関は町公式ホームページに掲載しています

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課へ



みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ちがとても大切です。手洗いやうがいなどでインフルエンザを予防し、かかったらマスクなどを身につけ、早めに医療機関を受診しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：政府広報オンライン

問い合わせ 健康づくり課へ

ヘルシークッキング

No. 293 ～野菜をたくさん食べましょう～
ナスの豚肉巻き オニオンソースかけ



5人分の材料

○ナス1本半 ○にんじん1/2本 ○いんげん(筋なし)10本 ○豚肉(薄切り)300g
○水菜125g ○大葉5枚
○油少量

オニオンソース：○おろし玉ねぎ125g ○砂糖小さじ2

と1/2 ○酒小さじ2と1/2 ○酢大さじ2と1/2 ○濃口しょうゆ大さじ1と1/2

作り方

- ①ナスは皮をしま目にむき、半分に切った後、拍子木切りにする。あくを抜くため水に漬けておく。
- ②にんじんは皮をむき、7mm角の拍子木切り、ナスと同じくらいの長さに切る。にんじんといんげんは軽く茹で、いんげんも同じ長さに切っておく。
- ③ナスと水気をふいた野菜を豚肉で巻く。
- ④フライパンに油を薄くひき、③を巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。全体的にうすく焼き目をつける。
- ⑤火が通ったら、オニオンソースの材料を2/3程度加え、味をからめる。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り、水菜をしいたお皿に盛り付ける。残ったオニオンソースを上からかける。
- ⑦千切りした大葉を⑥の上に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー 133kcal、塩分 0.7g、タンパク質 15.1g、脂質 3.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここからからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 1月20日(金)13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ