



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第14号

令和5年1月発行

発行元

市立室蘭総合病院
広報委員会

～アルコールの上手な摂り方～

PSW・管理栄養士

◆ 飲酒量を気にしたことはありますか？

厚生労働省の指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度といわれています。また、ビールコップ1杯程度の飲酒で、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などを起こすフラッシング反応がある方や女性や高齢者などは、これより飲酒量を少なめにしましょう。

◆ 1日の目安量（純アルコール量 20g 相当）



ワイン

200ml(12%)
〈グラス2～3杯〉



焼酎

100ml(25%)
〈0.6合〉



日本酒

180ml(15%)
〈1合〉



ウイスキー

60ml(43%)
〈ダブル1杯〉



チューハイ

350ml(7%)



ビール

500ml(5%)

是非、お酒を飲む際の目安にして下さい！

◆ 賢く飲むためのコツ



空腹時にお酒を摂取すると、アルコールがすぐに吸収され、酔いがまわるのが早くなってしまいます。



胃腸や肝臓への負担を和らげるためにも、**食べ物と一緒に**お酒を楽しみましょう！

ポイント

週に2日は**休肝日を作り**、肝臓をアルコールから開放しましょう。アルコール依存の予防にも繋がります。バランスの良い食事を基本に、節度ある適度な飲酒で楽しいひと時を！

◆ お酒のことでお悩みの方はいませんか？

- ・お酒を飲まないと落ち着かない
- ・家族が朝からずっと飲酒している
- ・食事よりもお酒を優先してしまう など



だらしないから、気持ち弱いからではなく、**病気**かも知れません。

ご自身や、ご家族の中にお酒の飲み方で不安のある方は、今のお酒の飲み方を一度チェックしてみませんか？

飲酒習慣スクリーニングテストAUDIT

https://www.kirinholdings.com/jp/impact/alcohol/0_1/proper/audit/



お酒についてお悩みの方は、一人で悩まず、相談窓口にご相談ください。

相談窓口
室蘭保健所(健康支援係)
電話番号 **0143-24-9846**
平日9:00~17:00

えんげ

ごえん

嚥下と誤嚥について

今月の動画は
こちらから
ご覧になれます

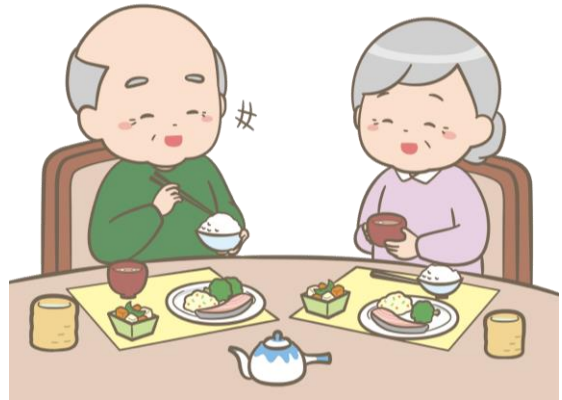


言語聴覚士 横田奏平

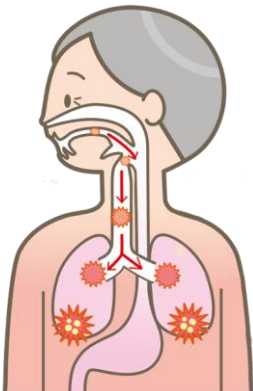
○ 「嚥下」と「誤嚥」

食べ物を飲み込む際の口や喉の一連の運動を嚥下(えんげ)と言います。

食事や飲水などで私たちは普段何気なく嚥下を行っていますが、実は嚥下は非常に複雑で緻密な運動であり、加齢や病気によって徐々に嚥下の力が弱まってくるのが知られています。



嚥下がうまくいかず、唾液や食べ物が気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。みなさんも唾液が気管に入ってしまったことがあるかもしれませんね。

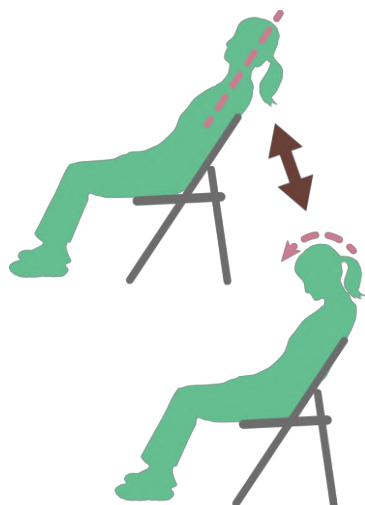


たまにむせてしまう程度であれば問題はありませんが、大量に誤嚥をしたり、全身が弱っているときに誤嚥をしたりすると、窒息や誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)などの深刻な事態につながる可能性があります。

○ 喉を鍛えて嚥下の力を高めよう！

嚥下の力を高めるための方法はいろいろありますが、今回は簡単にできるエクササイズをご紹介します。

リクライニング法



- ① 体の角度が45度になるよう椅子に座ります。
- ② 首をまっすぐにして、60秒保持します。
- ③ 首を楽にして、60秒休憩します。
- ④ 最後に、短い間隔であごを引いたり戻したりを30回繰り返します。

体調に合わせて、
1日に1～3セットを目安に
取り組んでみましょう！



○ 誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の予防としては、口腔内を清潔に保つ、栄養をしっかりと摂る、適度に運動を行うなど、基本的な健康習慣が身についていることも非常に重要です。

最近食事でもせることが増えているという方は、上記のエクササイズと併用して、普段の生活を見直してみることをお勧めします。

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などがあれば、是非ご意見をお寄せください。