



# 健診センターニュース



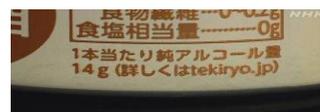
## お酒に吞まれず、良いおつきあいを

「お酒の飲み過ぎは体に良くない」「休肝日を設けた方がいい」とわかっている、ついつい飲み過ぎたり、毎日の飲酒が心配になることはありませんか？新型コロナの流行期には、お家でお酒を楽しむ時間が増えた方が多くなり、5類に移行した今年は、忘年会・新年会・歓送迎会など、集まって飲酒する機会が増えているようです。そこで、今回は健康とお酒についてのお話です。

「お酒は百薬の長」と言われますが、「適量ならば」という条件があります。飲み方次第で毒にも薬にもなります。適量ならLDL（悪玉）コレステロールの増加を抑え、HDL（善玉）コレステロールが増加し、心筋梗塞や狭心症など虚血性心臓病を予防する効果があると言われています。しかし、毎日大量に摂取すれば中性脂肪が増加し、HDL（善玉）コレステロールの低下、LDL（悪玉）コレステロールの増加につながり、血圧上昇や高血糖状態をも引き起こします。

健康の視点で考えた時、飲んでいるお酒の量ではなく飲んでいる「アルコールの量」がポイントとなります。下の計算式に当てはめて、ご自身の「純アルコール量」を調べてみましょう。

純アルコール量＝飲んだ酒の量(m l)×酒の度数(%)×比重(0.8)  
例)5%のビールを500m l 飲んだ時  
500×0.05×0.8＝20g



### お酒を飲む際の注意点

厚生省が推奨する1日平均純アルコール量は約20g程度とされ、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインならグラス2杯、焼酎ならグラス1/2杯、チューハイなら350m l 1本、ウイスキーならダブル1杯程度です。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたり男性で40g以上、女性で20g以上とされています。女性は男性より肝臓がお酒に弱く、酔いやすい体質であることがわかっていますので、男性以上に飲み過ぎには注意しましょう。忘年会や新年会等、適量を超えて飲む機会があれば、休肝日を作って1週間の飲酒量を調整しましょう。これからもお酒と上手につきあって長く楽しみたいですね。

週に2日は休肝日を



寝酒は極力控える



定期的健康チェックをする

楽しく飲む



無理強いや一気飲みをしない



飲酒後の入浴や運動は避ける



適度に食事を摂りながら飲む



薬と併せて飲まない



適度に水を飲む



## 上手な暖房の使い方

エアコンの暖房を使用しているのになぜか部屋が暖まらない、寒いと感じることはありませんか？あまり設定温度を上げすぎると光熱費がかさむので我慢している…という方も多いかもしれません。設定温度を上げずに、エアコンの暖房効率を最大化する方法についてまとめました。

- ◆エアコンのフィルターを掃除する  
ホコリなどが溜まっているとエアコンから出る風量が落ちてしまい、暖房効率を下げる原因になります。
- ◆室外機の周りを片付ける  
室外機の周りに物をたくさん置いているとスムーズに空気が取り込めず、暖房効率の下がる原因になります。
- ◆窓の断熱性能を上げる  
窓に断熱効果のあるカーテンや断熱シートを取り付けた



り、二重窓（内窓）を設置したりすることが有効です。

◆風向きを変える  
暖かい空気は天井付近に上がってしまうので、足元が冷える時は風向きを「下向き」に変えてみましょう。

◆空気を循環させる  
サーキュレーターや扇風機を上向きに設置し、天井付近の暖かい空気を循環させると速く暖まります。



◆湿度を上げる  
冬は空気が乾燥し、湿度が下がってより寒く感じますので、加湿器を使って湿度を上げましょう。

今回ご紹介した方法はどれも手軽にできることばかりですので、ぜひ一度お試しください。

### 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。平熱を把握するため、1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。



健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市字倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

