



健康ワンポイントアドバイス

からだにやさしい
お酒との付き合い方

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出の自粛が求められている中、家庭で飲むお酒の量が増えていますか。適度な飲酒はストレス解消に役立ちますが、過度な飲酒は健康を害します。量を守って楽しく健康的な飲酒を心掛けましょう。

健康を守る飲酒のルール

●食事と一緒にゆっくりと

空腹の状態でお酒を飲むと、胃や肝臓に負担をかけるだけでなく、血圧を上げる要因にもなります。また、胃腸に何も無い状態ではアルコールが吸収されやすくなるため、酔いが回るのが早くなってしまいます。食事と一緒に飲むことでお酒のペースを抑えられます。

●週に2日は休肝日を

お酒を毎日飲むことは肝臓に負担をかけるため、週に2日は飲まない日を設け、肝臓を休ませて肝機能を回復させましょう。休肝日を作ることはアルコール依存症を防ぐことにもつながります。

●飲酒後の運動・入浴は危険

飲酒後の運動や入浴は、アルコールの分解が遅れて酔いが回りやすくなることや、血圧が低下する危険があるので控えましょう。

●薬と一緒に飲まない

お酒と薬を併用すると、薬の作用が弱まったり、強く現れたりする危険性があります。薬とお酒を一緒に飲むことはやめましょう。

●定期的に健康診断を受ける

自分のアルコール量が適量であるかを知るためにも、肝臓だけでなく、胃やすい臓など飲酒に関わりのある臓器の検査も受けて、自分の健康を定期的に確認しましょう。

適度な飲酒量は、1日の平均が純アルコールで約20g程度です。お酒の種類によって適量の目安が異なるので、以下を参考にしてください。

○ビール：中瓶1本(500ml)

○清酒：1合(180ml)

○ウイスキー・ブランデー：ダブル(60ml)

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り  vol. 94

<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

固旭中央病院(☎63-8111・代表)

地域向け広報誌「こんにちは」は
インターネットでも見ることができます

地域向け広報誌「こんにちは」では、当院で行われている診療の紹介や、健康増進・病気予防に関するアドバイス、連携医療機関のインタビューなどを掲載しています。

冊子を院内に配置しているほか、内容は病院ホームページからも見ることができます。



最新刊の内容(vol.26 2020年4月発行)

- 理事長挨拶：吉田象二理事長
- 医療最前線「急性骨髄性白血病 ～大きく様変わりする白血病治療～」：血液内科部長 田中宏明医師、11階西病棟 小野寺ひろみ主任看護師、鷲山由香看護師
- やさしい医学講座「Q：全身麻酔で手術を受ける前に気をつけることはありますか？」：麻酔科 岡龍弘医師
- 健康寿命を延ばすための運動～その1～ 加齢による筋力低下(サルコペニア)、衰え(フレイル)に対する運動の効果：リハビリテーション科 八角順平理学療法士
- かかりつけ医を持ちましょう：水野クリニック(旭市) 水野由輝郎先生
- 検査機器共同利用システム C@RNA Connect：中央検査科主査 木内清恵臨床検査技師、放射線科主幹 板橋幸男診療放射線技師

面会制限のお知らせ

感染防止のため、病院が発行する入室許可証を持っている人以外は病棟に入れません。持っている人は、来院前に健康観察表の記入をお願いします。



親と子の健康づくり ㊟飯岡保健センター (☎57-3113)

健康診査

以下の健康診査の実施は未定です。決定次第、対象者に個別で連絡します。

- 乳児健康診査
- 1歳6か月児健康診査
- 2歳児歯科健康診査
- 3歳児健康診査

両親学級

期日／6月5日(金)

内容／沐浴^{もくよく}実習など

※事前に申し込みが必要です。

母乳相談

期日／6月16日(火)

内容／助産師の講話、授乳方法の指導など

※事前に申し込みが必要です。

中止になった事業

- 育児相談
- 子育て学級
- 離乳食教室



健康インフォメーション

ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)^{けい} 予防ワクチンの接種

国では子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的に勧めていませんが、対象年齢内であれば無料で受けることができます。ワクチンの有効性とリスクについて十分理解をした上で、接種を受けてください。

接種を希望する場合は健康管理課にお問い合わせください。

対象年齢／小学6年生～高校1年生相当の女子

㊟健康管理課予防班(☎63-8766)



予防接種 ㊟旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所：旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	6月10日(水)	13:15～13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2～60か月未満
小児の肺炎球菌	生後2～60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3～90か月未満
水痘	生後12～36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12～24か月未満 2期：平成26年4月2日～平成27年4月1日生
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象者：平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から54年4月1日までの間に生まれた男性
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60～64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(木)～令和3年4月1日(木)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和3年3月31日(水)までです。

感染の症状や疑いがある場合は

帰国者・接触者相談センターに相談を

新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合や、不安がある場合は相談しましょう。

相談の目安

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある
- 高齢者、糖尿病や心不全などの基礎疾患がある人、妊婦などで、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- 上記以外の人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続いている

新型コロナウイルス感染症相談窓口

●帰国者・接触者相談センター(月～金曜日 午前9時～午後5時)

☎0479-72-1281(八日市場地域保健センター内)

●千葉県コールセンター(毎日24時間対応)

☎0570-200613

●厚生労働省コールセンター(毎日 午前9時～午後9時)

☎0120-565653