

健康宣言通信

2023.12
December

監修:佐藤文彦(産業医/Basical Health株式会社 代表取締役)

焼津市▶
焼津港からの富士

写真提供: 静岡県観光協会



きちんと知ろう! アルコール健康障害

アルコールは精神にも身体にも影響を及ぼす

アルコール健康障害についてご存じですか? 短時間の多量飲酒で起こる「急性アルコール中毒」、長期間の多量飲酒による「アルコール依存症」などはもちろん、がんや、循環器の病気・脂質異常症・糖尿病などのメタボリックシンドローム関連疾患、消化器の病気、酩酊による外傷、寝酒の習慣による睡眠障害、飲酒習慣と関連性の深いうつや自殺、妊婦の飲酒による胎児性アルコール・スペクトラム障害など、アルコールに関連して起こる病気などは全て「アルコール健康障害」です。厚生労働省eヘルスネット▶



アルコールによる健康障害

アルコールに弱くても強くてもリスク

日本人の1割はアルコールを分解できない体質、3割は分解能力が弱い体質、残り6割は分解できる体質とされています。分解できない人、弱い人に加え、お酒を飲みたくない人には強要しないことが重要です。

逆にアルコールに強い人は体調不良が現れにくいので飲み過ぎてしまい、肝臓病や生活習慣病、アルコール依存症などにかかりやすいリスクが。アルコールと深く関係する病気は、アルコールに強い人ほどリスクが高いということも覚えておきましょう。

しない! させない! 「アルハラ」

「アルハラ」とは、「アルコールハラスメント」のこと。体質的にお酒を飲めない人やお酒に弱い人・お酒を好まない人・運転予定の人などにお酒を飲ませること、アルコール以外の飲み物を用意しないことなどは「アルハラ」になります。

お酒を強要することは「強要罪」、イッキ飲みをはやし立てるのは「傷害現場助勢罪」、漬すことを目的として飲ませたら「傷害罪」、お酒が弱いと知っていて飲ませ、急性アルコール中毒にさせたら「過失傷害罪」、死亡すれば「過失致死罪」や「傷害致死罪」、酔いつぶれた仲間に必要な保護をせずに死亡させたら「保護責任者遺棄致死罪」などに処されることも。絶対にやめましょう。

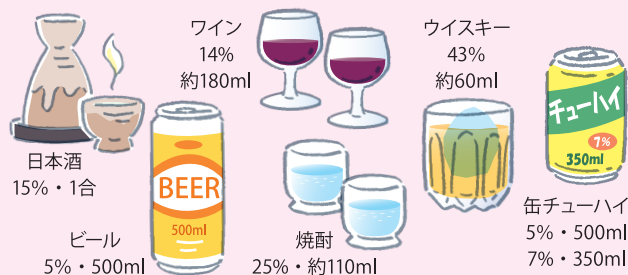
正しい知識で健康障害を防ぐ

個人差はありますが、ビール中瓶1本を分解するのに、約4～5時間かかります。3本飲んだら12～15時間かかり、この間に運転すれば飲酒運転になるのでご注意ください。

健康障害を起こさない範囲で楽しもう

- 1日純アルコール量は男性が40g、女性は20gを超えると生活習慣病等のリスクが高くなる

純アルコール20gとは(これらのうちいずれか一つ)



- 飲酒は水を飲みながら。アルコールは利尿作用があるため、すぐ排泄されてしまう。アルコールの分解には水が必要なので、度数が低くてもお酒をチェイサーとするのは厳禁
- 飲むときは胃壁保護のため、必ず食事をとりながら



- 体調が悪い人、薬を飲んでいる人、アルコール耐性のない人、飲みたくない人は断固飲まない!
- 万が一、一緒にいる人が酩酊して声をかけても起きなかったり、急性アルコール中毒と思われる症状があったら、救急車を呼ぶ

豆腐つくね

1人分
エネルギー: 305kcal
塩分: 2.1g

材料 (2人分)

鶏ひき肉 150g
木綿豆腐 1/2丁 (150g)
ごぼう 60g
長ねぎ 10cm分 (20g)
サラダ油 大さじ1/2



A 片栗粉 大さじ1
おろししょうが 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
B みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
グリーンカール 適量

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジで1分半加熱し、水切りする。ごぼうはさがきにして水にさらす。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、ごぼう、長ねぎ、木綿豆腐、Aを入れてよく練り混ぜ、6等分にして丸く成形する。

- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で4~5分蒸し焼きにする。火が通ったら、混ぜ合わせておいたBを加えてサッとからめ、器に盛りつけ、グリーンカールを添える。



肥満の予防に

肥満予防

につながる

けんこう POINT

良質なたんぱく質が豊富に含まれる鶏肉と豆腐は、どちらも低エネルギー。かみ応えのあるごぼうを合わせてつくねにすることで、物足りなさを感じることなく、食べ過ぎや早食いを防止します。



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

肩の疲れに

肘回し

円を描くように肘を回すことで肩甲骨を動かし、大胸筋と僧帽筋などの肩周りの筋肉をほぐします。

僧帽筋
(前から見ると)

1 椅子に浅く座り、両足を肩幅に開いて、両手の指先を肩につける。

大胸筋

1→2→3
の順でリズムカルに
20回繰り返す

3 肘を後方に動かして左右に開いたら、肘を下ろして1の状態に戻す。

Point

肩甲骨がしっかり動いているのを意識して行う。

2 両肘を真上までしっかりと上げる。

食材で冷え予防

冷えの原因は、一般的に血行不良や食事バランスの悪さなど。特に体温が低めの方は冷えやすい傾向があります。

体を温める食材を積極的にとろう

体を温める食材の代表格は、しょうがやにんにく、スパイスなど。鍋物やスパイス料理、しょうが湯やスパイスティーなどにすると取り入れやすいです。野菜は大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼうなど土の中で育ったものがお勧め。逆に砂糖や白米などの精製した食材、トマト・きゅうりなどの夏野菜は体を冷やすので、控えめに。

食べ方の工夫で同じ食材でも冷え予防効果UP

食材を加熱すると、体を冷やす食材でも血液の循環が良くなります。野菜煮込みなどのほか、加熱した肉料理などのたんぱく質も血流を改善します。しょうがなどの香辛料は、冷たい麺類の薬味などに使うのではなく、加熱して料理や温かいお茶に加えると効果的です。

ストレスや筋肉量減少も冷えの原因に

ストレスがあったり、筋肉量の減少により体が産生する熱量が少なくなったりすると、冷えやすくなります。ストレスを感じたら、気持ちが落ち着く温かいハーブティーなどでリラックス。また、筋肉量は対策をしなければ年齢とともに減ってしまいます。筋肉の材料となるたんぱく質をとり、意識的に運動量を増やして筋肉量UPを!