

健康宣言通信



監修: 佐藤文彦(産業医・労働衛生コンサルタント)／Basical Health株式会社 代表取締役)



実践しよう!
健康習慣

夏に好まれるアルコール類に注目!

純アルコール量とエネルギー量に注意

夏に好まれ、多く出回る缶入りアルコール類・ノンアルコール飲料を見ると、アルコール度数0%から9%位まで、幅広い商品があります。風味も果汁入りの甘いもの・酸っぱいもの、辛口表示のものなど多様ですが、純アルコール量が一目でわかるものはあまりありません。

注意したいのは、果物のイラストで甘口の商品でも、アルコール度数が高い商品もあること。9%で350ml入りなら、純アルコール量は25.2gも含まれています。

また、エネルギー量は原材料に由来するので、同じシリーズの商品でも、2倍のエネルギー量の商品も。多くの場合は100g当たりのエネルギー量表記であり、全内容量が含んでいる分とは異なることにも注意が必要です。

健康に配慮した飲酒を心がけよう

日本人の4割以上はアルコールに弱い、全く飲めない体質とされています。厚生労働省公表の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、以下の「健康に配慮した飲酒の仕方」を勧めています。

- ①自らの飲酒状況を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③飲酒前または飲酒中に食事をする
- ④飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

女性・高齢者・20歳代の若年者はアルコールの影響を受けやすいので特にご注意ください。

飲酒によるリスクをちょっと詳しく知っておこう!

性別・年代別の飲酒リスク

【性別の違いによるリスク】

女性の場合

男性に比べ、一般的に

- 体内の水分量が少ない
- 分解できるアルコール量も少ない
- 女性ホルモンの働きなどにより、アルコールの影響を受けやすい

こうしたことから、男性に比べて少ない量かつ短期間の飲酒でアルコールの身体への影響が大きく現れる。



【年齢の違いによるリスク】

若年者の場合

10歳代・20歳代は脳の発達途中であるため

- 多量飲酒によって脳の機能が落ちる危険性がある
- 健康問題(高血圧等)のリスクが高まる可能性もある



高齢者の場合

若い時と比べて

- 体内の水分量が減少しており酔いやすい
- 飲酒量が一定量を超えると認知症になりやすい
- 転倒・骨折・筋肉の減少のリスクが高まる



お酒に含まれる純アルコール量(g)

			0	10	20	30	40
ビール・サワー・チューハイなど	350ml	3度	8.4				
	500ml	3度	12.0				
	350ml	5度	14.0				
	500ml	5度	20.0				
	350ml	7度	19.6				
	500ml	7度	28.0				
ビール・サワー・チューハイなど	350ml	9度	25.2				
	500ml	9度	36.0				
ワイン	100ml	14度	11.2				
日本酒	180ml	15度	21.6				
ウイスキー	110ml	25度	22.0				
	60ml	43度	20.6				

※飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告があり、病気の種類によっては、少量の飲酒でも発症リスクを上げてしまいます。

※アルコールと健康についての詳細は、右二次元コードから「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」もご参照ください。



そのサラダ、 野菜がメインですか？

食事

スーパーでもコンビニでもデパートでも、食品売り場ではおいしそうに「サラダ」をよく見かけます。忙しい時に頼れる嬉しい味方ですが、気を付けたいポイントがあります。

それは、**サラダと名の付くメニューでも、材料として野菜が少ないものが多いこと**です。マカロニ・春雨サラダなどの栄養素は主に炭水化物、海鮮・卵・唐揚げサラダなどの栄養素は主にたんぱく質です。こうしたサラダでは、**野菜からとりたいビタミン類・ミネラル類などの栄養素をあまり摂取できない場合が多いのです**。

野菜をとろうと思って用意したメニューに、どの位野菜が含まれているかを確認することは、1日での野菜の総量を増やすうえで大切です。

なお、**野菜の煮物やおひたし、あえ物、うま煮など加熱した野菜料理は、元の野菜よりカサが減っていてたくさん食べやすいのでお勧めです**。

野菜を
たっぷり
とりやすい
野菜料理



酢みそあえ



ごまあえ

おひたし



野菜
スープ

大きい筋肉を 鍛えよう

運動

筋肉は動かすと脂肪を消費するうえ、糖を蓄えておく役割もある器官です。中でも背中・腹部・太ももなどの大きい筋肉を鍛えると筋肉量が増えてエネルギーを消費しやすい体になるうえ、糖を蓄えられる器官の体積が増えて、血糖値が上がりにくくなります。

逆に筋肉量が減るとエネルギーを消費しにくく、血糖値も上がりやすくなるので、日常的に大きな筋肉を動かす習慣をつけましょう。

◆日常の中で

- 掃除や庭の手入れなどの**家事をしっかり**
- 階段を利用する・買い物で重い荷物を持って歩くなど、**歩く時間のエネルギー消費量アップ**

◆スポーツで

- 誰かと一緒に**予定を入れる**と自分の都合で休みにくい
- 体操や速歩・自転車・水泳・ジョギングなど、**常に体を動かすスポーツ**がお勧め!



労働災害は労災保険で

医療費
適正化

仕事中のけがや仕事の原因の病気(業務災害)・通勤途中のけが(通勤災害)の治療は、「労災保険」の対象であり、**健康保険は使えません**。

やむを得ず労災指定以外の医療機関で受診した場合は、いったんご自身で治療費の全額を支払い、後日、その費用を労働基準監督署に請求することで、給付が受けられます。

【業務災害の対象】

- 仕事の準備中・工作中・後片付け中にけがをした場合
- 出張中や会社から取引先に向かう途中でけがをした場合

- 車を利用時の営業や出張の途中、交通事故でけがをした場合
- 仕事と病気との間に相当の因果関係が認められる場合 など

【通勤災害の対象】

- 自宅と勤務先の途上でけがをした場合
- こどもを保育園に送り迎えした後にけがをした場合
- 病院や日常生活に必要な買い物に立ち寄ってから通勤経路に戻った後にけがをした場合 など

※ご質問は所轄の労働基準監督署へご連絡ください。