

# 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）



## お酒と生活習慣病の関係に注目！

### アルコールと体質

アルコールはごく少量であれば、リラックス効果で楽しい気分が得られます。ただし、がんのリスクが高まることや高血圧のように少しの飲酒でもリスクが高まる病気もあることが知られています。飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは抑えられます。アルコールが飲めない方・弱い方は、特に注意が必要です。

一方、酔いにくい体質の方はたくさん飲み過ぎる傾向にあるため、急性アルコール中毒や肝臓病などのリスクが高くなりがちです。酔いにくい＝病気になりにくいではありません。酔いがさめないうちに眠ると眠りが浅くなり、睡眠障害の危険性もあるのでご注意ください。

### 高エネルギー物質であることにも注意

純アルコールのエネルギー量は、1gあたり7kcal。糖質やたんぱく質が1gあたり4kcal、脂肪が1gあたり9kcalですから、かなりの高エネルギー物質です。アルコールのエネルギーは、体内にためられないため優先的に消費され、その間、ほかの栄養素のエネルギーは蓄積されて、肥満のモトにもなってしまいます。

アルコール摂取は中性脂肪を増加させることや、血糖値を下げるインスリンの分泌を抑えることも知られています。そのまま放置すれば、肥満に重なって高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まり、メタボリックシンドロームが忍び寄ります。

## お酒との上手な付き合い方を確認しよう

- お酒と水または炭酸水を交互に飲み、アルコールの吸収をゆるやかに



- ウイスキーや焼酎などの強いお酒は薄めて飲む



- 自分のペースを守って飲む



- 寝る2時間前までに切り上げる



- 食事をとりながら、ゆっくりペースで時間を決めて飲む



- 1週間の中で飲まない日を設け、周囲の人にも宣言して守る



- 禁煙中の方は、しばらく酒席に近づかない（酒席ではたばこを吸いたくなりがちなため）



- お酒のエネルギー量に気をつける

（単位：kcal）

|        | 1杯の量  | 1杯  | 2杯  | 3杯  |
|--------|-------|-----|-----|-----|
| 日本酒1合  | 180ml | 190 | 380 | 570 |
| 缶ビール   | 350ml | 140 | 280 | 420 |
|        | 500ml | 200 | 400 | 600 |
| ワイン    | 120ml | 80  | 160 | 240 |
| 焼酎ぐい呑み | 55ml  | 80  | 160 | 240 |
| ウイスキー  | 60ml  | 140 | 280 | 420 |
| 缶チューハイ | 350ml | 150 | 300 | 450 |

## 保存食は ローリングストックで

食事

防災用の保存食は、備える⇒食べる⇒買い足す⇒備えると循環させ、常に一定量を備蓄しておく「ローリングストック」がおすすめです。

**備える** 水や加工食品(フリーズドライやレトルトの食品、缶詰など)を**1週間分**用意。**そのまま食べられる、食べ慣れた食品**がお勧めです。エネルギーやビタミン・ミネラル確保、ストレス緩和のため、お菓子やナッツ、ドライフルーツなども用意します。

**食べる** 備えてある保存食を、普段の食事調理してみたり、料理をしたくないときに食べてみたりして、**食欲がないときでもおいしいと感じるもの**を見つけましょう。

**買い足す** **食べた分相当の食品を買い足して**、いつでも使えるようにストックを。

年に一度賞味期限をチェックするより管理しやすいローリングストック、取り入れてみませんか？



## エネルギーを 消費する有酸素運動

運動

お腹<sup>なか</sup>ポッコリタイプの「内臓脂肪型肥満」は、運動効果が出やすいタイプの肥満です。

特にエネルギーを消費してお腹<sup>なか</sup>やせしやすいのは、ウォーキングやジョギング、水泳などの、常に体を動かしている有酸素運動です。1日の中で10分間の運動を3回でも、30分間の運動を1回でも、減量効果に差はありません。個人の体力や環境に合わせて行いましょう。

ただ、体を動かす習慣のない人が急に強い運動(速いランニングやサイクリングなど)を行うと、体に負荷がかかり過ぎたり、嫌になって続かなかったりします。通勤の速度で歩く距離を延ばす、毎食後に10分間の速歩き、犬の散歩などのうちから選ぶと続けやすいでしょう。慣れてきたら時間や距離を延ばし、強度もアップ。「今、体を動かしている」と意識することも、効果を上げるポイントです。



## かかりつけ医をもとう！

医療費  
適正化

かかりつけ医とは、既往歴(アレルギーなどを含む)や健康状態を把握して、いつでも健康について相談でき、アドバイスをもらえる医師のこと。

持病がある方の場合はその専門医など、なるべく1人に決め、健康状態で気になることがあったら、まずかかりつけ医に相談します。かかりつけ医の専門外の病気の可能性があるときや、詳細な検査が必要な場合は紹介状を書いてもらいましょう。専門医や大きな病院を受診し、症状が安定したり、原因がはっきりした段階でかかりつけ医に「逆紹介」してもらえば、それぞれの医師に連携してもらえます。

かかりつけ医がいない方は、下記のポイントを目安に自分に合ったかかりつけ医を選びましょう。

### かかりつけ医を選ぶポイント



- ☐ 通いやすい場所にある
- ☐ 患者の話をよく聞き、説明がわかりやすい
- ☐ 相性が良く、体や健康のことを相談しやすい
- ☐ 医療情報ネット(ナビイ)を活用する

医療情報ネット(ナビイ) ▶

