



年末年始飲酒の機会が多くなってきます。 アルコールについて考えてみましょう。

お酒を正しく飲むことは、健康で楽しい人生をおくることにもつながります。玖珠町の男性は、アルコールの摂取量が県平均より多く、県内順位ワースト3位です（平成28年度県民健康意識行動調査より）。

飲み過ぎると肝臓に悪いとよく耳にしますが、肝臓だけでなく糖尿病や膵臓、脳、末梢神経障害など、全身の臓器に障害が現れます。

★お酒を楽しむための5つのポイント★

①空腹時のお酒はやめる

空腹時にお酒を飲むとすぐに酔いが回ります。

②食事と一緒にゆっくりと味わう

お酒には食欲増進効果もあり、食べながら飲むことでアルコールは肝臓にゆっくり吸収されます。

③自分のペースを押し付けない

お酒は、節度を守ってたしなむことが大切です。お酒に弱い体質や飲めない人への無理強いはやめましょう。

④お酒と水を交互に飲む

味覚をリセットされアルコールの胃腸への刺激も緩和できます。ほろ酔い気分が長く続きます。また、アルコールには利尿作用があるため、脱水症状を起こしやすくなります。水分をたっぷり補給し、アルコールを体外に排出しやすくしましょう。

⑤週に2日は休肝日

週2回は飲酒せず肝臓を休めましょう。

| 1日の適正飲酒量 (純アルコール20g) | |
|-------------------------|---------|
| ビール | → 中ビン1本 |
| 日本酒 | → 1合 |
| ワイン | → グラス2杯 |
| 焼酎20度 | → 0.7合 |
| 焼酎25度 | → 0.6合 |
| 缶チューハイ | → 1本半 |

冬に多発するウイルス性の食中毒

11月～2月がピークに！

食中毒というと、夏場に多く発生するイメージがあるかもしれませんが冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経路して拡がります。

【予防が大事】

★外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、せっけんをよく泡立てて、手と手をよくこすりあわせて洗い、最後に流水で十分すすぎましょう。

★食品の取扱いに注意！加熱調理する食品は十分火を通しましょう。目安として、85度で1分以上の加熱をしましょう。生食用食材はよく洗浄し、必要に応じ消毒しましょう。調理用器具は生食用と加熱調理用とを区別しましょう。

インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種費用助成の期限は令和2年1月31日です。詳しくは広報くす10月号8ページをご確認ください。



12月1日は「世界エイズデー」

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、エイズをみんなで考えましょう。

○母子手帳交付

6日(金)、24日(火)、1月7日(火)
時間 午前9時～午後4時
場所 玖珠町役場1階6番窓口



12月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



| | |
|--------------------------------|--------------------|
| 4か月児健診 R1.8月生まれ | 13日(金) 午後0時45分～ |
| 7か月児健診 R1.5月生まれ | 13日(金) 午後0時15分～ |
| 11・12か月児健康相談 H30.11月、12月生まれ | 4日(水) 午前9時30分～ |
| 1歳6か月児健診 H30.5月、6月生まれ | 25日(水) 午後0時30分～ |
| 3歳児健診 H28.5月、6月生まれ | 18日(水) 午後0時30分～ |