アルコール健康障害

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。依存症になると、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起こしやすく、仕事や家庭など自分の大切なものを失ってしまいます。この機会に、あなたのお酒の飲み方を見直してみませんか。

『アルコール健康障害対策基本法』

この法律は、アルコール健康障害対策に関し基本理念を定め、アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進して国民の健康を保護し、安心して暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的としています。

アルコール健康障害とは

アルコール健康障害とは「アルコール依存症その他の多量の飲酒」、「未成年者の飲酒」、「妊婦の飲酒」などの不適切な飲酒の影響による心身障害をいいます。

〈アルコール依存症その他の多量の飲酒〉

長期間にわたってアルコールを大量に飲み続けることにより、徐々に依存症になります。依存症になると、飲むのをやめようと思ってもアルコールに対する強い欲求が繰り返し起こります。

〈未成年者の飲酒〉

未成年者は心身共に発達段階にあり、発育途上の脳細胞はアルコールの影響をより強く受けてしまいます。アルコールには中枢抑制作用、つまり麻酔作用があり、飲酒経験のない未成年者が一度に多量のアルコールを飲むと、急性アルコール中毒に陥ることがあります。

また、未成年者はアルコールを代謝する酵素の働きが弱く、性腺機能障害や肝臓・膵臓などの臓器障害、アルコール依存症になりやすいといわれています。

〈妊婦の飲酒〉

妊娠中の女性が飲酒をすると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込んでしまいます。胎児性アルコール症候群（FAS）といい、胎児の成長や発達の遅れ、障害等生じる恐れがあります。胎児はアルコールを代謝する能力が未発達のため、母体よりもさらに影響を受けてしまいます。

また、授乳期の飲酒は母乳にアルコールが含まれてしまうため、赤ちゃんに飲酒させることになり、発育や発達に影響を及ぼします。授乳期も飲酒を控えることをお勧めします。

アルコールに関連する問題

社会問題となっている「飲酒運転」。『刑法』や『道路交通法』の改正・厳罰化、飲酒運転に対する社会の厳しいまなざし、モラルの向上などにより、飲酒運転事故の件数は減少しているものの、悲惨な事故はいまだに後を絶ちません。また、お酒を飲んで自転車を運転することも、自動車と同様に禁止されています。

その他、飲酒による暴力や犯罪、自殺等が問題になっています。

休肝日を設けましょう

飲酒後、肝臓はアルコールを分解しようと働きますが、大量の飲酒を長期間続けると、肝臓に大きな負担をかけることになります。適量の2倍を超えると生活習慣病のリスクが高まるといわれています。脂肪肝、肝炎、肝硬変と進行する前に、週に何日かはお酒を飲まない休肝日を設けましょう。

図書館にPRブースを設置します

アルコール関連問題に対する関心と理解を深めるため、毎年11月10日から16日までを「アルコール関連問題啓発週間」として定めています。この啓発週間に合わせ、図書館でアルコール健康障害等に関する蔵書の展示を行います。また、アルコール依存症や飲酒に関するリーフレットを用意しますので、この機会に飲酒について考えてみてください。皆さんのお越しをお待ちしています。

期間／11月11日(火)～16日(日)
場所／図書館
内容／関連図書およびリーフレットの設置
問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

開催します！ 町民公開セミナーinよりい

埼玉北部断酒新生会寄居断酒会では、こころの病でお悩みの方を対象にした「第4回町民公開セミナーinよりい」を開催します。寄居断酒会はお酒に係る問題の他、いろいろな依存について向き合うことにより、生涯学習の場として活動が行えるような環境づくりに取り組んでいます。

日時／11月29日(土)午後1時～4時
場所／中央公民館2階会議室C
対象／町内在住の方
定員／70人
内容／第1部：講演会「人はなぜ酔いを求めるのか？」、第2部：行政の取組について、第3部：体験発表「依存症者家族の立場から」、「アルコール依存症者の立場から」
講師／元県立精神保健福祉センター精神保健福祉部長・菊池礼子氏
費用／無料
問い合わせ／埼玉北部断酒新生会寄居断酒会・萩原照行さん（☎090・1544・9800）へ。

健康ひろば

みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

ワンポイントアドバイス

今日から「減塩」に取り組んでみませんか？

健康福祉課保健指導班

塩分は血圧と深く関係があり、血圧を低くコントロールするために切っても切れないのが「減塩」です。高血圧は放置すると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、さらに慢性腎臓病（CKD）を引き起こす可能性があります。血圧は、20歳ごろから直線的に高くなるといわれています。そのため、高血圧と診断されてからではなく、できるだけ早くから減塩に取り組み、血圧の上昇が緩やかになるように持っていくことが大切です。

日本の成人に勧められている「一日の塩分摂取量の目標値は男性9g未満、女性7.5g未満ですが、日本人の一日平均塩分摂取量は、最新の測定法によると男性14g、女性11.8gでした。そこで今回は、減塩の方法を3つご紹介します。

■塩分の少ない食品を選ぶ

例えば、たくあん3切れ1g、梅干1個2.2g、ラーメン1杯6.4g（汁を全部飲んだ場合）の塩分が含まれています。また、竹輪やかまぼこ、チーズなどの加工食品やレトルト食品にも塩分が多く含まれています。塩分を多く含む食品を好んで食べていると、あっという間に取り過ぎてしまうので、食べる回数を減らしたり、麺類の汁を残したりするなどの工夫が必要です。

■味付けを薄味にする

昆布やかつお節などの出汁をよく取り「旨味」を生かすと、薄味でもおいしく食べることができ、素材の味も楽しめます。また、生姜やわさびなどで味にアクセントを付けると、メリハリが出ておいしいいただけます。他にも煮物の味付けは最後にさっとからめる程度にしたり、しょうゆは直接かけず、小皿に入れて付けて食べたりすると減塩につながります。

■野菜や果物をたくさん食べる

野菜や果物に多く含まれているカリウムは、取り過ぎた塩分を体外に排泄する働きがあります。お浸しなど野菜中心の料理を一品増やしたり、材料に野菜を一品追加したりと、野菜の摂取量を増やしましょう。ただし、心臓疾患のある方は生野菜の取り過ぎ、体重過多の方は果物の取り過ぎに注意が必要です。

味は習慣的なもので、初めは薄味に物足りなさを感じても、慣れてくるとおいしく感じます。今日から減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。

12月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
12月15日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内に在住の20歳以上の方	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳（既にお持ちの方）

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
1歳6カ月児健康診査	12月4日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年4月～5月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	12月11日(木)	午後1時30分～2時		平成23年6月生	

すくすく相談（乳幼児健康相談）

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
12月16日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

ひよこ教室

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
12月5日(金)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(20組) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン(2日目)、おぶいひも(2日目)
12月12日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
12月10日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操（生活習慣病予防軽運動教室）

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容
12月5、12、19、26日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
12月4日、18日(第1・3木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館剣道場		