



保健師だより



年末年始 お酒を飲みすぎていませんか？

■お酒は適量を守りましょう

年末年始はお酒を飲みすぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。肝臓が処理できるアルコール量には限界があります。適量をこえた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解できません。酔いをほどよく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。

【酒類別 適量の目安】

1日の飲酒の目安は、
純アルコール量で20～25g
程度です。



■肝臓をいたわる暮らしの習慣

肝臓を守りながらお酒を楽しむために、次のことを心がけましょう。



お酒にかかわる病気

適量をこえる飲酒により、さまざまな病気のリスクが高まることがわかっています。

肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になることや、アルコール性肝炎をはじめとするさまざまな肝臓の障害を引き起こし、肝がんに至る場合もあります。また、一回の飲酒量のみならず、長期間お酒を飲み続けていても病気のリスクを高めます。

1月がピークの感染性胃腸炎

ノロウイルスは、冬季を中心に発症する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量でも口から体内に入ることによって感染します。今年は、これまでに例の少ない遺伝子型が検出されており、大流行につながる可能性があるとの報道されているので、注意が必要です。

◆感染したときの症状 感染後1～2日で、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

◆感染経路 ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、嘔吐物から空気中を浮遊しているノロウイルスを吸い込んで感染します。

症状が治まった後も便の中には1週間から1ヶ月程度ノロウイルスが排泄されるといわれています。それを知らずにいると、自分自身が周囲の人々の感染源になってしまうのです。だからこそ、流水と石けんによる手洗いを徹底する必要があります。

感染する前に、次の対策を家庭でしっかり行いましょう。

1. 二枚貝は生では食べない...85度以上で最低1分加熱するとノロウイルスは死滅します
2. 手洗いの励行...帰宅時や食前には流水・石けんによる手洗いを行いましょう
3. 調理用品などの消毒...まな板、包丁、食器、ふきんなどは85度以上の熱湯で1分間加熱消毒
4. 嘔吐物のついた衣類、物品、床などの消毒...次亜塩素酸ナトリウム（濃度は200ppm以上）を使って消毒する。家庭用の塩素系漂白剤（原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度約5%）の場合は約200倍程度に薄める。