

「^か美^さぎ酒^の飲^み」ジョウトウド〜

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ 穂積 大貴

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

宮古地区のみなさま、がんずうがんずううらまうなあー！

花の便りに心を弾ませる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

会社での歓迎会、またお子様がいらっしゃるご家庭では、入園・入学式のお祝い事などで、お酒と美味しいごちそうに舌鼓を打ちながら、親睦を深められていることかと思えます。

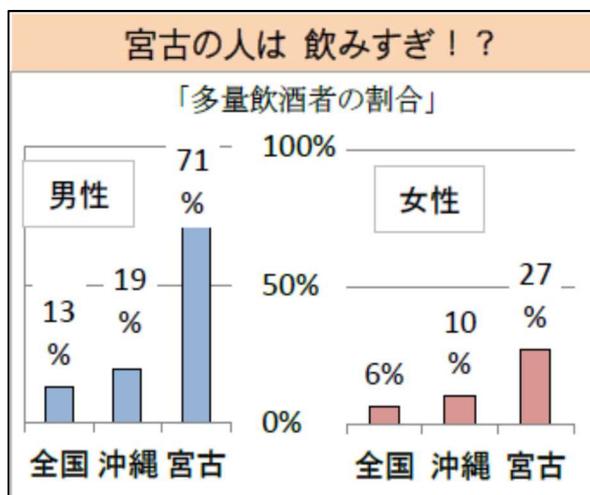
そのような宮古地域では、祝い事などの行事が多くオトリー文化もあることから、多量飲酒者が多い地域として知られています。平成 24 年度に宮古保健所が実施した「宮古地域の飲酒実態調査」によると、宮古地域の男性は、多量飲酒者の割合が沖縄県の調査と比べて約 4 倍、全国の調査と比べて約 5 倍という結果でした。(表 1)

多量飲酒は、肝疾患やがん、糖尿病など身体的な問題だけでなく、精神的な問題(依存症など)や社会的な問題(暴力や飲酒運転など)をもたらす危険性もあります。

そこで宮古保健所健康推進班では、適度な飲酒量の理解度向上と多量飲酒をさせない環境整備を目的に、「^か美^さぎ酒^の飲^みカード」を発行しております。カードを取得し、「適度な飲酒量を守る」と「週 2 日以上は休肝日を設ける」ことで、^か美^さぎ酒^の飲^みを始めましょう。カードは、無理にお酒を勧めてくる人の誘いを断るときに提示する、もしくは時折、2 ドリンク換算表で適度な飲酒量を確認し、ご自身のお酒とのつきあい方について考えるきっかけにして欲しいと思います。ご興味のある方は、宮古保健所健康推進班までお問い合わせ下さい。

宮古地区のみなさま、自分のため、家族のため、地域全体のため、ぜひ「美ぎ酒飲^み」を始めましょう。次は宮古地域産業保健センターへバトンを繋ぎます。

(表 1)



【美ぎ酒飲みカードの見本】

外側

適正飲酒の10か条(出典：アルコール健康医学協会)

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ②週二日は、休肝日
- ③食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ④強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに




美ぎ酒飲みカード

私は、健康のために
お酒を控えています。
ご理解・ご協力よろしく
お願いします。

沖縄県宮古保健所

内側

| 2ドリンク換算表 (節度ある適度な飲酒量) | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ビール (5%) | 泡盛・焼酎 (25%) | 日本酒 (15%) | チューハイ (7%) | ワイン (12%) |
|  |  |  |  |  |
| 中瓶 1本 (500ml) | 0.5合 (90ml) | 1合 (180ml) | 1缶 (350ml) | グラス2杯 (240ml) |

節度ある適度な飲酒量

○男性は、1日2ドリンク以下
○女性は、1日1ドリンク以下
※病気の人は、医師に相談



1ドリンク = 純アルコール10g

【計算式】 ビール(5%)500mlの場合

$$\text{飲酒量} \times \text{度数} \times \text{アルコール比重} = \text{純アルコール量}$$
 (500ml) (0.05) (0.8) (20g)