## ● アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

# 飲酒量に注意しましょう。

男性(アルコール分解速度が普通の場合)

- ・飲酒は1日1単位まで
- ・1日2単位⇒生活習慣病のリスク
- ・1日3単位⇒危険がいっぱい



- 日本酒約1合
- · t"-12500ml
- ・ウイスキーダブル1杯(60ml)
- ・ワイン2杯弱(220ml)



または



//

または



または



(日本酒約1合)

(ビール500ml)

(ウィスキーダブル1杯)

(ワイン2杯弱)

#### ●女性は、男性の半分程度の飲酒量にしましょう。

- ・女性の方がアルコール分解速度が遅く、肝硬変などの臓器障害を起こしやすい。
- ・月経前期にはアルコール分解能力が低下します。
- ・不妊や流産の危険性が高まります。
- ・男性の半分の量、半分の期間でアルコール依存症になってしまいます。

#### ●高齢者も飲酒量を少なめに設定しましょう。

- ・加齢に伴い、肝臓の重量が減量し、これに伴ってアルコールの分解能力が低下します。
- ・高齢者では、体内水分量が低下し、飲酒した場合には若いときに比べて、より少量の 飲酒で血中アルコール濃度が上昇します。

## ●練習すれば、お酒に強くなる?飲めるようになる?

- ・アルコールパッチテストが「強陽性」の人は練習しても飲めません。
- ・飲酒を続けると「お酒に強くなる」のは、脳の感受性が下がるからです。習慣的に飲酒 していると、同じ量では十分に酔えないので、同じ効果(酔う感覚)を求めて、飲酒量 が増えてしまいます。

## ●親や周囲の大人が未成年者に飲酒を勧めない!

- ・未成年者の飲酒場面では、「冠婚葬祭」や「家族が食事の時に飲酒するとき」がそれぞれ、約5割(※)です。
- ・初めてお酒を飲んだきっかけは、「好奇心」が46.9%、「親やその他家族のすすめ」が30.3%(※)でした。 ※平成23年度中学校・高校生の健康づくり実態調査より

## ●賢いお酒とのつきあいを。

- ・飲めない人、飲まない人への配慮を忘れないようにしましょう。
- ・一気飲みすると、飲むのを止めた後でも、胃に入ったアルコールが吸収され、血中アルコール濃度が上がって昏睡になることもあるので要注意!
- ・ストレス解消は、お酒以外の方法で。
- ・「飲酒量を減らした方がいいのでは」と感じたら、まず、専門家に相談しましょう。

(関連資料 P.50参照)

# 歯及び口腔の健康づくり

歯と□腔の健康は、食事や会話など生活の質を確保する基礎となります。また、糖尿病をはじめとした全身疾患の発症や重症化とも関連しています。80歳になっても自分の歯を20本以上保つ[8020(はちまるにいまる)運動]を推進しましょう。

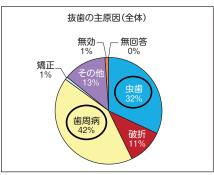
# ● 受けようよ 年に一度は 歯の健康チェックと大掃除

#### ○歯を失わないために…

- ・むし歯や歯周病は、初期の段階 では自覚症状が乏しいため、定 期的に歯と口腔の健康チェック を受けましょう。
- ・歯石除去などの専門的な清掃と 歯みがき方法のアドバイスを受 けましょう。

歯を失う2大原 因は、むし歯と 歯周病です。





〈出典:8020推進財団・全国抜歯原因調査2005〉

#### ○専門家による歯の健康チェックと大掃除とは?

## ①歯や歯ぐきのチェック

むし歯の有無、歯周ポケットの深さを調べるプロービング検査、歯を支える骨を調べるレントゲン検査、歯垢(プラーク)の付着状況、かみ合わせなどを調べます。

#### ②歯石除去

歯垢をそのままにしていると歯石になり、歯みがきではとることができません。歯科医師に専用の器具でとってもらいましょう。

## ③専門家による歯面清掃

特別な用具を使い、普段自分ではきれいにできない部分の汚れや歯についた茶渋や色素などを除去できます。必要に応じてフッ化物の塗布を受けましょう。

## ○かかりつけ歯科医を持ち、自分に合った効果的な歯みがき方法の 指導を受けましょう。

- ・乳歯が生える時期、永久歯に生え変わる時期、不正咬合、 喫煙や全身の病気の影響、加齢による歯と歯のすき間の広 がり、歯と歯ぐきの境目の変化、義歯の使用等、一人ひと りの歯と口腔の状態は常に変化しています。
- ・具合の悪いところがなくても、歯の専門家(歯科医師・歯科衛生士)のチェックと指導を受け、自分の口や歯並びにあった効果的な歯みがき方法を学びましょう。



# 口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ

#### 【よく噛むことが大切な理由】

①肥満の防止

脳の満腹中枢を刺激し、ゆるやかに血糖値が上がり、満腹感を覚えます。

②消化の助け

食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり、消化・吸収を助けます。

(3)口の中の清掃

だ液の分泌量が多くなり、口の中の汚れや、歯や歯ぐきの表面をきれいにします。

4 強いあごをつくる

あごの骨に力が加わり、強くなると同時に顔の筋肉も発達します。

⑤脳を刺激

頭や顔の筋肉がよく動き、血液の循環がよくなります。脳の神経も刺激され、脳の働き が活発になります。

#### 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に

## **○歯ブラシと、デンタルフロスや歯間ブラシで効果的な歯みがきを!**

- ・歯ブラシは、毛先を歯に直角に当て、弱い力で小刻みに動かします。
- ・歯の間の狭いすき間や歯並びの悪いところは、歯ブラシを使ったあとに デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。
- ・寝る前に、口の中の歯垢(プラーク)を完全に落としておかないと、睡 眠中は唾液の分泌が減るため歯周病やむし歯のリスクが増えます。











ように歯ブ ラシを持ち

ましょう。

## ○むし歯予防には、おやつにも注意をしましょう!

- ・糖分(砂糖)を多く含んでいるお菓子や、歯にくっつきやすいも の、口の中に長く入れているものは気をつけましょう。
- ・だらだら食べていると、口の中が酸性になり、むし歯になりやす いので、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

## ) 口腔のケアは、高齢者の誤嚥性肺炎の予防になります!

- ・歯や口、舌の清掃を行い、口の中を清潔に保ちましょう。
- ・唾液の分泌を促すために、舌体操や唾液腺のマッサージなどをしましょ う。唾液の分泌量が減少し、口腔内が乾燥すると、唾液の抗菌作用や洗浄 作用が低下し、感染しやすくなります。





# こころの健康づくり

生き生きと自分らしく生きるために、こころの健康は欠かせません。

ストレスが強すぎたり長引いたりすれば、心身に変調が現れます。悩み事や不安があるとき一人でかかえこまずに、まず誰かに相談してみましょう。また、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。

## ● 睡眠で保とう こころの健康

#### ○自分にあったリラクゼーションと睡眠

- ・こころが元気でいるためには、日頃のセルフケアが大事です。
- ・夜型生活は見直し、早めに床に入りましょう。



(関連資料 P.52参照)

# ● ストレスチェックで こころの不調に早めの気づき

#### ○こころの状態をチェック!

- ・こころの状態は目に見えないもの。早い段階でストレスの影響に気がつくことが大切です。ストレスチェックやうつチェックをしてみましょう。
- ・こころの不健康はからだにも影響が。食欲減退、疲れやすい、集中 力が保てないことがあれば、こころが消耗しているのかも。

認知症予防は、早めの気づきが大切です。認知症チェックを受けてみましょう。

(関連資料 P.53参照)

# ● 悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を

- ・悩みがあったり、心が苦しいときは、口に出せば気持ちが楽になる ものです。身近な家族や友人にこころの内を聞いてもらいましょう。
- ・専門家に相談したいときは、市町や県健康福祉事務所でこころのケア 相談を実施しています。

また、夜間休日は兵庫県いのちとこころのサポートダイヤル (#7500)を開設しています。 TEL. 078-382-3566

#### 妊娠、子育て中の お母さんへ

妊娠、産後は育児負担やホルモンバランスの影響でイライラがつのりやすいものです。身近な人に気持ちを出しましょう。





産後うつ病の発症率は10~15%で、産後1週間と産後2か月に発症しやすいと報告されています。医師や助産師、保健師に相談し、必要なときは、治療を受けましょう。

# 健康危機における健康確保対策

## ● 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して

・災害はいつ起こるかわかりません。自分と家族の生命や暮らしを守るため、年齢、健康状態に応じた3日分の食料を準備しておきましょう。

.....

- ・持病のある方は、お薬手帳や健康保険証のコピーも防災袋に入れておきま しょう。「あんしん缶」(\*)も利用しましょう。
- ・災害が起こったらどこに避難するか、家族で申し合わせておきましょう。



\*「あんしん缶」:お薬手帳のコピーや大事なものを保管したお菓子等の空缶

(関連資料 P.56参照)

# ● 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防

#### 【食中毒予防の3原則】



- ・手や調理器具を清潔にしましょう。
- ・保存は冷蔵庫で。ただし、過信は禁物 長期間の保存は避けましょう。
- ・生食は避け、加熱調理を基本にしましょう。

(関連資料 P.55参照)

# ● 感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに

- ・手洗い、うがいを習慣にしましょう。
- ・原因菌やウイルスは咳やくしゃみで飛び散ります。

他の人への感染を防ぐため、咳エチケットを守りましょう。(マスクの着用、咳が出るときは口をハンカチ等で覆い、しぶきが飛び散らないようにします)。

予防接種は感染症予防の基本です。

#### 【感染症予防の基本】

#### 予防接種

- ・定期予防接種
- インフルエンザ等

手洗い・うがい

咳エチケット





(関連資料 P.55参照)