



保健だより

お酒との正しい 付き合い方

適量の飲酒は気持ちをリラックスさせたり、血液の流れを良くする効果があります。

しかし大量の飲酒を続けていると、やがて毎日お酒を飲まずにはいられなくなります。お酒を飲めないとそのことがまたストレスになって、さらに酒量が増えるというパターンを繰り返すことになりかねません。

このようにアルコールには、ストレス解消をもたらす効果がある一方で、反対にストレスの原因にもなりかねない危険な側面があります。

1日の飲酒量の目安

日本酒…1合(180ml)

ビール…中ビン1本(500ml)

ウイスキー…ダブル1杯(60ml)

ワイン…グラス2杯(240ml)

焼酎…ぐい飲み2杯(110ml)

チューハイ…350ml(7%)

これらのいずれか1つ。女性はこの半分の量を目安に。



お酒を飲むときに心がけたいこと

お酒を飲むときは、適量はもちろんですが、飲み方にも気をつけたいことがあります。お酒を健康に飲み続けるためにも、以下の点に留意するようにしましょう。

• 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

• 最低週2回は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう。

• 飲酒後の運動、入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険がありますから、十分注意するようにしましょう。

• 薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなりすぎることがあり危険です。薬を服用しているときは、お酒を飲まないようにしましょう。

コロナ禍のライフスタイルと飲酒量

新型コロナウイルス感染症対策によって行動制限や生活様式の変化が求められる中、私たちは感染の恐怖や経済的な不安などさまざまなストレスを抱えています。家で過ごす時間が増えたり、SNSアプリなどを使ったオンライン飲み会が普及するなど自宅で時間を気にせずお酒を飲めるようになることで今までよりも長時間飲む、アルコール度数の高いお酒を過剰に飲むなどしてアルコール依存症のリスクが増加することが懸念されています。

飲酒を自分でコントロールできない、やめたくてもやめられないなど飲酒について心配なことがあるときは、迷わずに専門機関等に相談しましょう。

主な相談先

- 和歌山県精神保健福祉センター〈和歌山県依存症相談拠点〉
「こころの電話」 ☎073・435・5192
- 御坊保健所 ☎0738・22・3481
- 日高町役場子育て福祉健康課 ☎0738・63・3801



温泉館 保育園児の絵画展示のお知らせ

町内の保育園児が描いた絵をリラクゼーションコーナー(和室)にて展示します。
みなさまお誘い合わせのうえ、ご来館ください。

12月4日(土)
~12月19日(日)
内原保育所の園児の作品

※現在、絵画のテーマ、何歳児の園児が展示するかは、未定となっています。



休館日のお知らせ

12月7日(火)、14日(火)、21日(火)
12月28日(火)~1月1日(土)、4日(火)
※年始は1月2日(日)から営業致します。

お問い合わせは

企画まちづくり課
☎63・3806
温泉館「海の里」みちしおの湯
☎64・2626