

## 山百合短歌会詠草

頭上とぶ徳島便に手を振りて旅行している楽しい気分

坂本 清子

くきやかに中秋の月耀けり対の地球は恥じいるばかり

庵戸眞知子

すかすかの笛の音の傍でミシンがけ可愛い笛の袋が出来た

米倉眞佐美

庭の戸を寝ころび開けて逃げ廻る猫を捕<sup>つか</sup>まえ嘸まれて痛し

仲田美智子

夕闇に鈴虫の声聞こえる昼は真夏日待ち侘びし秋

中 てるみ

草刈機の鋭利な羽根の交換にコメリの店長の指導に従う

曾根 邦子

猛暑に耐え紫苑の花のふるふると彼岸近しを囁やいている

鍵本 和代

秋めいた爽やかな朝散歩する愛犬も吾も足取り軽く

北村 れい

草を抜き仲間と木陰でお茶を飲む北緯三十三度の校庭

小山 和代

秋なのに茹だる暑さに傘を立て亀の歩みで草刈り終える

宮武 厚子

逆むけはひんむきひんむき深くなる心のうろを満たすことなく

山野 苺

広告 町取入の一部とするため、有料広告を掲載しています。

# 上手な飲酒との付き合い方

## 保健だより

日本では昔から「酒は百薬の長」と評され、適度な飲酒は疲労の回復やストレスの解消あるいは人間関係を円滑にするなど、私たちにとって良い影響を与えてくれるものです。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ストレスになって、さらに飲酒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なりかねない危険な側面があります。

### 適切な飲酒量を知っておこう

節度ある適度な飲酒＝純アルコール20gの目安

一般的な成人男性の場合

ビール 中ビン1本(500ml) 	日本酒 1合(180ml) 	焼酎(25度) 1合(100ml) 
ウイスキー・ブランデー ダブル1杯(60ml) 	ワイン 1杯(120ml) 	缶チューハイ(7度) 1缶(350ml) 

女性や高齢者、お酒に弱い人はさらに少量です。

### 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。

#### ①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。

#### ②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。

#### ③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。

#### ④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。

#### 【アルコール依存に関する主な相談先】

- 和歌山県精神保健福祉センター「こころの電話」(TEL: 073・435・5192)
- 御坊保健所 (TEL: 22・3481)
- 子育て福祉健康課 (TEL: 63・3801)