

みどり病院・すこやか診療所アルコール委員会



すこやか診療所の遠藤医師(精神科専門医)に最新のアルコール問題についてインタビューしました。



Q1 ストロング系のお酒^(*)が危険だと言われています。何が問題なのでしょう？

安価な割にアルコール度数が高く、普段お酒を飲まない人でも簡単に適正飲酒量^(*)を超えてしまうことが問題です。若者向けに作られておりビールより気軽に飲めそうですが、500mlを飲むとテキーラショットグラス4杯弱を飲んだのと同じです。急性アルコール中毒や長い目で見ても依存症になるリスクが上がります。アルコール治療の専門家の中では「危険ドラッグ」のように規制したほうがいいのではという意見もあります。

*1 アルコール度数9%以上のチューハイなど



*2 適正飲酒量:純アルコール20g(2ドリンク)女性は半分の10g



*3 適正飲酒の10か条の表

適正飲酒の10ヶ条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
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

※1についてコロナ禍では、オンライン等で工夫しましょう。

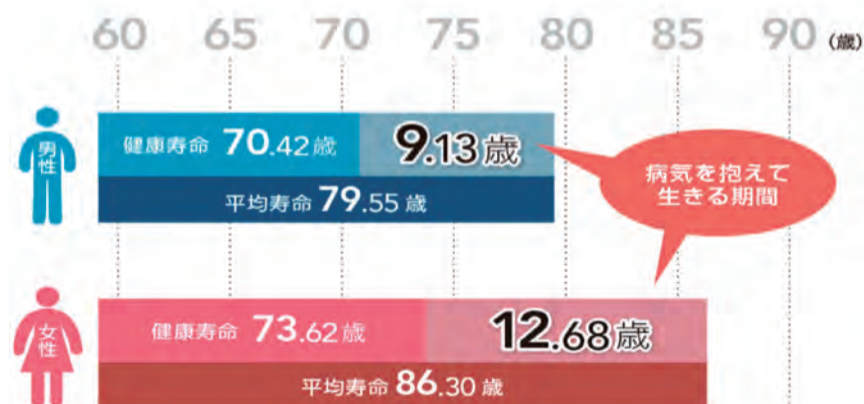
アルコール飲料ドリンク換算表(厚生労働省ホームページより)

	日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	カクテル(果実酒)	梅酒
種類							
量	1号180ml	中びん500ml	ロック80ml	お湯割り180ml	60ml	200ml	ロック30ml
ドリンク	2.2	2	2.8	1.8	0.6	0.7	0.3

健康長寿を実現するための運動内容とは？

みどり病院 リハビリテーション科 法人リハビリ部長 足立 明彦

健康長寿を実現するために厚生労働省は1日の推奨歩数を男性9,200歩、女性8,300歩と定めております。日本人の歩数は1日平均男性8,202歩、女性は7,282歩です。『健康日本21』で定めた目標歩数に対して約1,000歩少ないと言われております。不足している約1,000歩を満たすためには、あと10分の歩行が必要とされています。あと10分の歩行で死亡率2.8%、生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧症・脳卒中・心臓病)3.6%、がん発症3.2%、そして身体機能低下・認知症8.8%減少し、健康長寿が実現できると言われています。



健康長寿を実現するために以下のことを意識しながら今よりもプラス10分間身体を多く動かしてみてください。

- 散歩や外出などで外に歩いて出かけること
- 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- エレベーターやエスカレーターの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- 掃除などの家事で意識して体を動かすこと
- ストレッチや筋力トレーニングを行うこと

私の実践 SDGs

今回のSDGsについては対談形式から、実際に行っている事例紹介とこれから始める実践を語っていただきました

◆岩原介護部長の実践

- ・バナナを購入するとき、フェアトレードバナナを意識的に購入しています
※フェアトレード(公平貿易)とは、発展途上国で作られた農作物や製品を適正な価格で継続的に取引することにより、生産者の生活を支える貿易のありかた。
- ・ペットボトルの飲料は買いません。お茶は庭に生えているドクダミを乾燥させ自作等を楽しみながらSDGsを意識して実践しています。
- ・雨水を利用したトイレにしています(タンクに雨水をためその水で排水できる様にしている)
- ・生ごみや草などでたい肥を作っています。

◆松井院長の実践と決意

- ・今はゴミを分別して捨てている事くらいですが、新たな実践として、ペットボトルをやめ、水筒を購入して「マイボトル」で水分補給をします!! 1日2本消費しているので、1年で約700本のペットボトルのゴミが無くなり、環境問題についてのSDGsが実践できます

◆福島看護師

- ・箸は「マイ箸」を持ち歩き、割り箸を使わないようにしています
- ・紙の無駄使いをしないように心がけています
- ・食品のロスをなくすため、買い物時に安いからと言って無駄なものは買わないようにしています

◆その他職員

- ・工作中的水分補給をペットボトルから水筒に変えました。節約にもなります。
- ・家で飲むお茶は、2リットルのペットボトルのお茶から、作って飲むお茶に変えました。
- ・買い物はマイバックを持参しています

皆さんも身の回りのできることからSDGsの1歩を始めてみませんか？