

## アルコールと健康

昔から、「酒は百薬の長」とよく耳にしますが、その先は「万（よろず）の病は酒より至れり」と続くそうです。

習慣的に過度の飲酒が続くと体にどんな影響があるのか、考えてみましょう。

### ① 身体症状がでてきます：

肝臓病、すい臓病、糖尿病、痛風、胃潰瘍、動脈硬化、高血圧など、聞きなれた病気が次々でてきます。

### ② 気分障害がおこります：

思考や判断力が低下し、気分が落ち込んだり、孤独感が強まったりする作用があります。

### ③ 精神症状がはじまります：

自分で飲みたい気持ちをコントロールできず、飲んだら止まらなくなり、不眠、イライラ、あせりなど、依存の症状がでてきます。

お酒の飲み方には、みなさんいろいろなパターンがあると思いますが、下記を参考に、ぜひ一度、振り返ってみてください。

**問** 健康福祉部健康課（大和保健福祉センターやまつし内）

88・4511

## ～あなたのアルコール依存度をチェックしてみよう～

最近6カ月の間に以下のようなことがありましたか？—新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト—

### 男性

- ① 食事は1日3回、規則的にとらないことが多い。
- ② 糖尿病、肝臓病、心臓病で治療を受けたことがある。
- ③ お酒を飲まないで寝つけないことが多い。
- ④ 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったことがある。
- ⑤ お酒をやめる必要性を感じたことがある。
- ⑥ 酒を飲まなければいい人だとよく言われる。
- ⑦ 家族に隠れて飲むことがある。
- ⑧ お酒が切れると、汗が出たり、手が震えたりイライラや不眠など苦しいことがある。
- ⑨ 朝酒や昼酒を飲むことが何度かある。
- ⑩ 飲まない方が良い生活が送れそうだと感じる。

#### ▶ 当てはまる項目が

4つ以上ある…アルコール依存症の疑い

1～3つある…要注意

(ただし、①のみの場合は正常群)

あてはまらない…正常群

### 女性

- ① 酒を飲まないで寝付けないことが多い。
- ② 医師からお酒を控えるようにいわれたことがある。
- ③ せめて今日だけは飲まないと思ってもつい飲んでしまうことが多い。
- ④ お酒の量を減らそうとしたり、止めようと試みたことがある。
- ⑤ 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある。
- ⑥ 自分のしていた仕事を周りがするようになった。
- ⑦ 酒を飲まなければいい人だとよく言われる。
- ⑧ 自分の飲酒について後ろめたさを感じることもある。

#### ▶ 当てはまる項目が

3つ以上ある…アルコール依存症の疑い

1～2つある…要注意

(ただし、⑥のみの場合は正常群)

あてはまらない…正常群

### ☒ アルコール健康障害対策基本法…

アルコールによる健康障害は本人の健康問題のみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺など様々な問題に密接に関連します。不適切な飲酒の防止と様々な問題の解決のため、国の施策として平成25年12月にこの法律が制定されました。



「た〜んご君」  
(郡上市食育キャラクター)

## つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会  
白鳥支部（アスパラ学級）

健康づくりは減塩から

☒ 郡上の山は、春になると山菜の宝庫です。旬のものは味が濃く、あれこれ調味しなくても美味しくいただけます。

### ◎ わらびの山かけ ◎

1人分：エネルギー 48kcal、食塩相当量 0.6g

#### ▼ 材料（4人分）

- わらび……………160g
- 重層……………大さじ1
- しょう油……………大さじ1
- 長いも……………200g
- 刻みのり……………少量
- 練りわさび……………小さじ1/2



#### 《 つくり方 》

- ① わらびの付け根の固いところを除く。なべにわらびと重層を入れ、わらびが浸かる位の熱湯を入れて一晩おく。緑色の濃い色になればOKです。
- ② わらびを3センチの長さに切り、器に盛り、すりおろした長いもと刻みのりをのせる。
- ③ 食べる直前に、しょう油と練りわさびを混ぜる。

山菜の美味しい時期になりました。一度、試してみたいかでしょうか。

