



令和6年12月3日発行

今年も残り僅かですね。これからの季節、忘年会や新年会など、年末年始に家族や仲間と一緒に飲食する機会が増えますね。お酒を健康に楽しく飲むためのポイントを振り返ってみませんか？

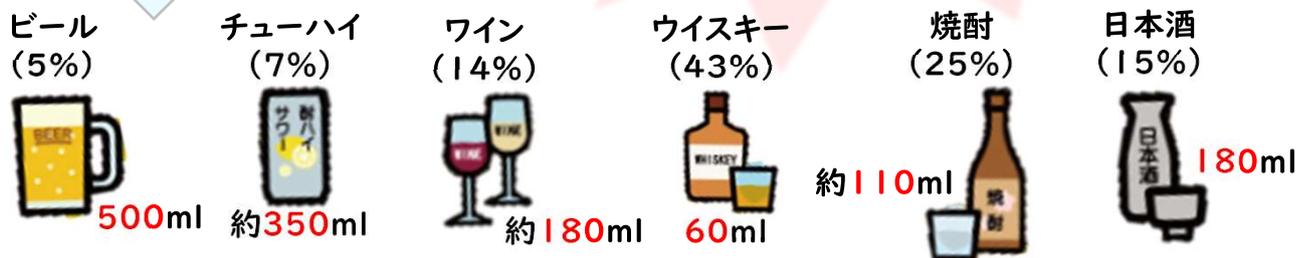
確認してみましょう！

- 食事と一緒に、お酒を楽しんでいますか
- 時間を決めてお酒を飲んでいますか
- お酒と水を交互に飲んでいますか
- 休肝日を作っていますか
- 飲めない人やお酒に弱い人などに無理強いしていませんか

純アルコール量を知ろう！

純アルコール量
20gとは？

⚠️ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は
(1日あたりの平均純アルコール摂取量)
女性: **20g以上** 男性: **40g以上** です
※個々人の許容量を示したものではありません



$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数 (\%)} \div 100] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$



参考: 厚生労働省
「あなたが決める、お酒のたしなみ方」
引用: 厚生労働省「アルコールウォッチ」

影響を受けやすい3つの要因

① 年齢の違いによる影響

高齢者は、若い時と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症発症の可能性が高くなります。

② 性別の違いによる影響

女性は、一般的に、男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないことや、エストロゲン等のはたらきにより、アルコールの影響を受けやすいです。

③ 体質の違いによる影響

アルコールを分解する体内の分解酵素のはたらきの強い・弱いなどが個人によって大きく異なります。

アルコールが分解されるには…?

たとえば

ビール(5%)
500ml



分解するのに

× 1本 = 約 **5** 時間
かかります

飲み終えてから

⚠ 注意 ⚠

※厚生労働省「あなたの飲酒を見守る アルコールウォッチ」より

- ・10gの純アルコール量が体から排出されるのにかかる時間は約2.5時間です。
- ・分解完了時間には**個人差**があります。あくまで目安としてお考えください。

おつまみにも気をつけよう!

おすすめおつまみ例

主菜



刺身



さんまの塩焼き



焼き鳥



肉じゃが



冷奴

副菜



冷やしトマト



枝豆



春菊の胡麻和え



かぼちゃの煮物



海藻とツナのサラダ

引用:農林水産省「中・高齢男性編 お酒を上手に楽しもう」

お酒を飲むときには、肝臓に負担をかけないためにも、食べながら飲むことが大切です。肝臓は、アルコールを分解するときたんぱく質を使います。豆腐、卵、魚、肉などのたんぱく質を含む料理を選ぶようにしましょう。

また、アルコールによって、ビタミンやミネラルも失われやすいので、おひたしや酢の物、サラダなどもおすすめです。

揚げ物や味付けの濃い料理は、脂質や塩分が多く含まれているので、食べすぎには気をつけましょう。



さいごに…

長期にわたって大量に飲酒をすることで、「アルコール依存症」「生活習慣病」「肝疾患」「がん」などの疾病を発症しやすくなります。そうならないためにも、

- ① 自らの飲酒状況等を把握する
 - ② あらかじめ量を決めて飲酒をする
 - ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をする
 - ④ 飲酒の合間に水を飲む
 - ⑤ 飲酒をしない日を設ける
- などに気をつけて、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう!

U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。

12月1日～7日は愛媛県エイズ予防週間です

エイズのことどれくらい知っていますか？



エイズと HIV 感染は同じではありません。

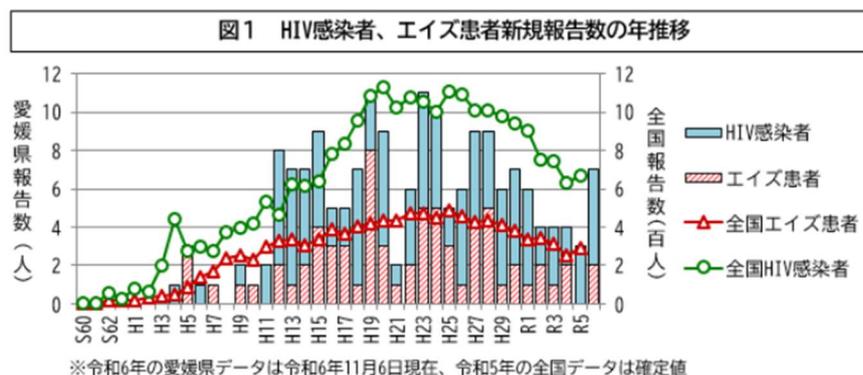
エイズは、**ヒト免疫不全ウイルス（HIV）**に感染して起こる病気です。HIV 感染後、体の中で HIV が増殖し、身体を病気から守る免疫機能が破壊され、普通は感染しない病原体に感染しやすくなり、様々な感染症（日和見感染症）を発症する状態を「**エイズ**」といいます。

HIV は感染しても症状が現れるまでの期間（潜伏期）が長く、数か月から 10 年以上も発病しないことがあります。近年、薬の開発が進み、発病を遅らせることができますが、エイズを完治することはできません。感染を予防することが最も重要ですが、ウイルスの感染を早く見つけ、発病をおさえる治療を行うことも大切です。

自分には関係ないと思っていないですか？

令和5年の HIV 感染者及びエイズ患者新規報告数は**全国**で **960 件**、令和5年の**愛媛県**では **3 件**ありました。（図1）

『**エイズを発症して初めて感染に気付く**』ということは、早期発見・発病予防の機会を逃すだけでなく、**知らない間に感染を拡大させている**可能性があります。



定例エイズ検査

- 日時：毎週火曜日
(祝日・年末年始を除く)
10:00~11:00
- 場所：今治保健所 1階

★要予約、無料・匿名で
エイズ検査・相談を行っています。

※ 前日 16 時までに電話にてご予約ください。

- * 個人の情報はかたく守られます。
- * 検査結果は、採血後約 30 分(確認検査が必要な場合は後日)、口頭でお知らせします。
- * 感染の可能性を明確にするためには、感染が心配な出来事から 3 ヶ月以上経ってから検査を受けることをお勧めします。



感染しているかどうかは
検査しないとわかりません！

感染経路は主に3つ！

性的接触

日本での感染原因は ほとんどこれ！

血液感染

輸血や刺青・麻薬などの針の使いまわし

母子感染

出産における産道感染、母乳感染

実は、HIV が生きられるのは体液の中だけ。体外では感染力が弱く、性行為以外の日常生活でうつることはありません。



過去の応援レターもホームページに掲載しています！
気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QR コードは
コチラ！

