

あいさいさんの
健康まめ知識

お酒について考えてみませんか？

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、家でお酒を飲む機会が増えたことで、ついつい飲み過ぎていませんか？適度な飲酒はリラックス効果やコミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、飲み過ぎは禁物！過度な飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症、生活習慣病の発症を高めます。お酒の適量を考えてみましょう。

あなたはお酒を飲み過ぎていませんか？



■週に3日以上お酒を飲む

■一回の飲酒でビールだと中瓶1本、日本酒だと1合、焼酎だと100ml以上飲む

■1日で、ビールだと中瓶3本、日本酒だと3合、焼酎だと300ml以上飲む

■飲酒で前夜のことが思い出せないことがある

1つでも当てはまったら



適量を超えている可能性があります。**お酒の適量を知っておきましょう!!**

★1日の飲酒目安

女性や高齢者は1/2～2/3程度
例えば、1日350mlの缶ビール1本以下が目安です。

お酒の種類 (アルコール度数)	ビール (5%の場合)	缶チューハイ (7%の場合)	日本酒 (15%の場合)	ウイスキーブランデー (43%の場合)	焼酎 (35%の場合)	ワイン (12%の場合)
適正な飲酒量	中瓶約1本 (500ml)	缶チューハイ1本 (350ml)	日本酒1合 (180ml)	ウイスキーダブル1杯 (60ml)	焼酎 (180ml)	ワイン1杯 (120ml)

<参考>厚生労働省 e-ヘルスネット

お酒を減らす工夫をしよう!

週に2回休肝日をつくる

お酒と一緒に水も飲む

お酒のストックを家に置かない

食事をしてからお酒を楽しむ

おつまみを食べ過ぎない



歯の健康講座

【タバコと歯周病】

タバコの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発がん性物質などの有害物質は200とも300とも言われます。そして喫煙は、がんや心臓疾患など多くの病気のリスクが高まることが知られています。

タバコの害は、お口の中にもあらわれます。「口が臭い」「ヤニがついて汚い」だけではありません。歯周病にかかりやすく、ひどくなりやすいのです。更に歯周病の治療をしても治りにくいことがわかっています。歯周病は歯を失う大きな原因となります。また口腔がん(お口の中にできるがん)のリスクも高くなります。

そして歯周病は、糖尿病、心臓疾患、肺炎などの病気や低体重児出産、早産、アルツハイマー型認知症にも関連があることがわかってきました。

タバコは喫煙をする人だけの問題ではありません。喫煙者の周りの人が、タバコの煙を吸うと喫煙者と同じ病気のリスクがあります。これを受動喫煙といいます。喫煙者が吸っている煙(主流煙)よりも、タバコから立ち昇る煙(副流煙)に、より多くの有害物質、発がん性物質が含まれているのです。

最近、流行りの「加熱式タバコ」ですが、タバコ葉が使用されておりニコチンや発がん性物質も含まれています。また受動喫煙も起こします。従来の紙巻きタバコより有害成分が低減されているという説明がされているようですが、これらの有害物質が含まれている以上は健康被害は同等と考えたほうが良さそうです。

現在、タバコを吸っている方は禁煙を考えてみませんか。禁煙外来では「ニコチン依存症」という病気で健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。また歯科医院にて歯周病の検査を受けましょう。タバコは「百害あって一利なし」です。

(海部歯科医師会)