



健康保険課国保年金係 ☎ 0240(34)0242

アルコールの飲みすぎに注意報

これから迎えるあつ〜い夏!!

キンキンに冷えたビールで潤いた喉を潤す瞬間は、至福の時です。

しかし、暑い日の水分補給としてアルコールをグビグビ飲んで、逆に脱水症状を引き起こすことがあります。

また、アルコールはカロリーも高いので、飲みすぎには注意が必要です。



アルコールを飲みすぎると脱水症状になるのはどうして?

アルコールは、体内で分解されるときに水が必要になるんだ。そして、尿を出す働きも強いから、脱水症状を引き起こしてしまうんだ。

アルコールは意外とカロリーが高くて本当?

「お酒は百薬の長」って聞くよね。アルコールは、適量であれば気持ちをリラックスさせたり、血行促進したり心身に良いってことだよ。

でも、アルコールはカロリーが高いから、飲みすぎると、内臓脂肪になって、体にどんどんたまっちゃうんだ。

ごはん1膳(150g=240kcal)相当のアルコール量を知っているかい?

《各アルコールの240kcal相当量》



※「度数」はアルコール度数のこと

広報なみえ 8月号では、アルコールの上手な飲み方について掲載します。

保健 だより

健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

アルコール依存症に関する一般公開講座

☎ 福島県相双保健福祉事務所保健福祉課障がい者支援チーム ☎ 0244(26)1133

多くの人にアルコール依存症のことを知ってもらい、アルコールの問題に悩んでいる人の気持ちが少しでも軽くなるように一般公開講座を開催します。参加希望の人は電話にてお申込みください。

	第1回	第2回
講師	「無名のアルコール依存症たち」 福島地区委員会	依存症回復当事者
日時	7月11日(火) 13時30分~15時30分	11月14日(火) 13時30分~15時30分
場所	浪江町 秋桜アリーナ (浪江町地域スポーツセンター)	南相馬市 南相馬合同庁舎

熱中症予防

この夏は、「熱中症警戒アラート」を確認して、熱中症予防行動をとりましょう。

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が高くなるると予測された際に危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。

熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避け、適切にエアコンを使いましょう
- こまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 声かけ・見守りで、みんなでお互いをサポートしましょう
- 少しでも体調が悪くなら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。



健康知恵袋

「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ4・

大人が子どもの歯をむし歯から守る

食べたらみがく習慣を

食事・おやつは、できるだけ決めた時間にとり、食べたら歯みがきする習慣を身につけましょう。規則正しく3度の食事をとると生活のリズムが自然と整います。

子ども自身の健康によいだけでなく、歯みがき習慣も身につけやすくなります。

歯が生えたら歯医者さんで定期的にチェックしよう



歯みがきを嫌がらずにできたら、たくさんほめてあげよう

おやつ糖分や回数に注意しよう

むし歯予防のためにも、おやつ・飲み物は甘くない物、にしましょう。

《上手なおやつ食べ方》

- 食べる時間と回数を決める(だらだら食防止)
- 食べかすが歯に残りにくい物を与える
- 飲み物はできるだけ水・麦茶にする
- おやつ後もしっかりと歯みがきをする

