

お酒の席でついつい吸いたくなるタバコ! やめてみようかなと思ったら...

保険による禁煙治療ができる医療機関があります!

平成18年から保険による禁煙治療ができるようになりました。
栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関は、
日本禁煙学会のホームページに掲載されています。



<http://www.eonet.ne.jp/~tobaccofree/hoken/tochigi.htm>

各医療機関では、予約制の場合もありますので、
必ず受診前にご確認ください。

薬局や薬店で購入できる禁煙補助剤があります!

禁煙する時の離脱症状(イライラする、落ち着かない、頭が痛い、眠れない等)をやわらげる方法があります。ニコチンを体内に取り込み、その量を段々に減らしながらニコチン依存から脱出する方法です。

ニコチンパッチ

体に貼って、
皮膚からニコチンを
吸収します。



ニコチンガム

口の中の
粘膜からニコチンを
吸収します。



※使えない人がいます。使い方も決まっています。
どちらも医薬品なので必ず、医師または薬剤師に相談しましょう!

※次回は「がん予防」についてお知らせします!

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課(栄養難病))

発行 栃木県県南健康福祉センター ☎0285-22-1509



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.19

「お酒と上手につき合うために」

(H22.12)

年末・年始は忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増えますが、この時期こそお酒と上手につき合しましょう!

1 笑いながら 共に楽しく 飲もう 	2 自分の ペースで ゆっくりと	
3 食べながら 飲む 習慣を	4 自分の 適量に とどめよう	5 週に二日は 休肝日を
6 人に酒の 無理強いを しない	7 薬と一緒に 飲まない	8 強い アルコール 飲料は 薄めて
9 遅くても 夜12時で 切り上げよう	10 肝臓などの 定期検査を	

厚生労働省健康局
「保健指導マニュアル作成検討会報告(アルコール)」資料より抜粋



上手なお酒の飲み方

たかがお酒とおつまみ。でも、一日三回の食事のうち一回と考えると軽く見ることもできません。また、お酒でカロリーをとっているのに、おつまみまでカロリー高めでは、宴会が多いこの時期、体重まで増やしてしまうことも…。

胃の負担にならないよう、脂質やカロリーが低めで、たんぱく質を含むものを選びましょう。

そこで、こんなおつまみがおすすめです

刺身
冷奴
焼鳥
枝豆
チーズ

茶碗蒸
焼魚
鍋物
サラダ



健康づくりに関する情報は

“栃木県 健康増進課 健康づくり推進担当・生活習慣病医療担当へようこそ”を検索してください

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kenkoudukuri-index.html>

飲んだ翌日の食生活

1. 水分を補給しましょう

水
脱水症状を
軽くします



ハチミツ+レモン
オレンジ
ジュース
トマト
ジュース
アルコールの
分解を
早めます



牛乳
胃壁をやさしく
保護します



お茶、紅茶、コーヒー



カフェインが中枢神経を
刺激して頭がスッキリします

2. 胃に負担の少ない食べ物を 食べましょう

(肝臓の回復を図るためにたんぱく質をとりましょう)



フレンチトースト



卵入りおじや



実だくさんの味噌汁
(野菜や豆腐)



納豆、卵、
大根おろし、のり



果物