



2021 年も残すところあとわずかとなりました。皆さまにとって今年はどうな一年でしたか？笑顔で新年を迎えられるよう、気を抜かず体調管理を行っていきましょう。



## 1. お酒との付き合い方を知ろう



クリスマスや忘年会、新年会など、お酒を飲む機会が増えてくるシーズンとなりました。新型コロナウイルス感染症の影響により、外でお酒を飲む機会は減りましたが、自宅ではリラックスしてついつい飲み過ぎてしまうということはありませんか？適量のお酒は、ストレスを緩和したり食欲を増進したりする効果があります。しかし、飲み過ぎると肥満や脂質異常症だけでなく、糖尿病や肝臓病、膵臓病を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。

### 適度なお酒の量とは？

お酒好きの人は飲み始めると、つい飲み過ぎてしまうことがありますか。そうならないためには、お酒を飲むときのルール、また 1 日あたりのお酒の適量を知っておくことが大切です。お酒の種類によってアルコール度数（%）も違いますので、日頃から飲んでいるお酒について関心を持ち、飲み過ぎていないか確認しましょう。

適度な飲酒量とは、2ドリンク※（純アルコール 約 20g）です。



※ドリンクとは、1ドリンク＝純アルコール量 10g で換算した基準飲酒量のこと

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

### [2ドリンクの目安]

種類	ビール 中瓶 1 本	日本酒 1 合	焼酎 0.5 合	缶チューハイ 1 缶	ウイスキー ダブル 1 杯	ワイン 2 本
量	500ml	180ml	90ml	350ml	60ml	180ml
アルコール 度数	5%	15%	35%	7%	43%	12%

【注意！】上記のうちいずれか一つを飲むようにしてください。

お酒に弱い人、女性、65 歳以上、病気のある人は、1ドリンク/日以下が目安です。



## お酒を飲むときに心がけたいこと



### ① 飲み過ぎない

自分の適量を知り、お酒の席では早めにお茶などに切り替えましょう。

### ② ゆっくり飲む

飲むペースが速いと肝臓に負担をかけます。ゆっくりと味わいながら飲みましょう。

### ③ おつまみを上手にとる

空腹の時にお酒を飲むと、アルコールが胃を素通りして小腸に流れるので、アルコールの吸収が速くなり、血中濃度の上昇が速くなるといわれています。

おつまみと一緒にゆっくり飲むと、アルコールが胃に溜まる時間が延びて吸収が遅くなり、血中濃度も低く抑えられます。また、アルコールを分解するとき、肝臓はたんぱく質を必要とすることから、たんぱく質の豊富な食べ物をおつまみにしましょう。

塩分の摂り過ぎ  
には注意！

たんぱく質の豊富なおつまみとは…？ 枝豆、焼き鳥、豆腐、卵焼き、チーズ等

### ④ 1週間に2日はお酒を休む

お酒を飲むと肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸などの消化管の粘膜も荒れてしまいます。これらの臓器の修復のために週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。



## アルコール依存症は他人事ではありません！

アルコール依存症とは、自分で飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。お酒を飲み始めると止められない、飲まない则ち手の震えや発汗などの離脱症状がでるなど、気になる症状があれば専門医に相談しましょう。

また、安足健康福祉センター健康支援課では、保健師がアルコールに関する相談を行っています。まずは、お気軽にご連絡ください。

相談窓口  
栃木県安足健康福祉センター 健康支援課  
足利市真砂町1-1 電話：0284-41-5895



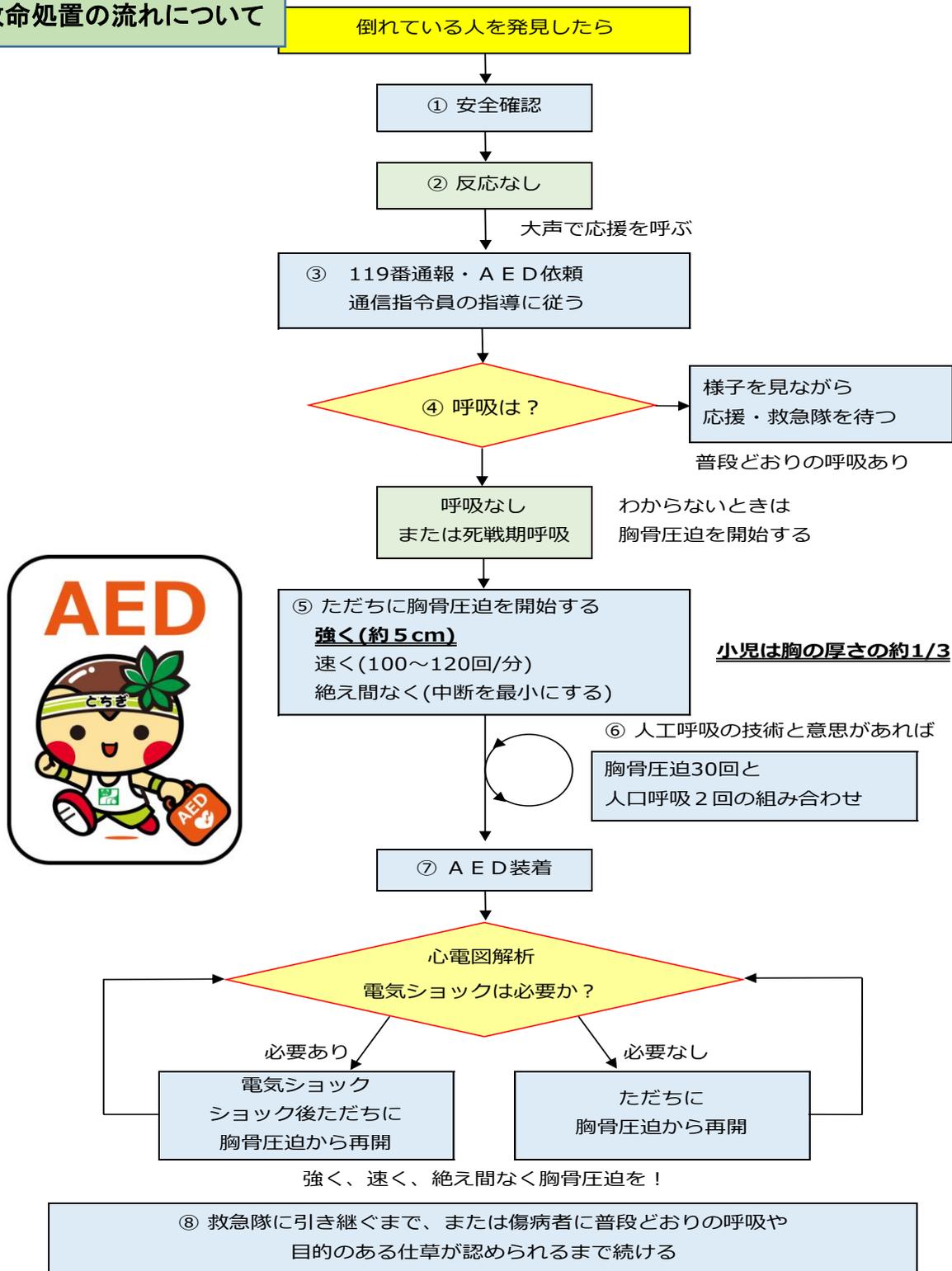
## 2. 救命処置の流れ（AEDを用いた心肺蘇生法）について

AEDとは、突然死の原因の一つである、心臓がブルブル細かく震える「心室細動」が発生した場合に、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器のことです。

一般の方でも簡単に使用することができ、ショッピングセンター、駅、学校、公共施設など身近な場所に設置されています。（操作方法を音声メッセージで指示してくれます。）

そこで今回は、「心肺蘇生法の流れとAEDの使い方」についてご案内いたします。

### 1 救命処置の流れについて



佐野市消防本部ホームページより引用

## 2 AEDの使い方について

身近にAEDがあれば、まずは心肺蘇生法（心臓マッサージと人工呼吸）を行います。

ほかの人がいるなら、AEDを持ってきてくれるよう頼みましょう。

AEDが近くにあったり、心肺蘇生法を行っている途中でAEDが届いたら・・・



### (1) ふたを開け、電源を入れる

ふたを開けると自動的に電源が入るものもあります。

以降は、AEDの音声メッセージに従って操作してください。



### (2) 電極パッドと呼ばれるシールを胸に貼る

貼る位置はシールに絵で表示されています。

体にしっかりと貼り付けてください。



### (3) AEDが自動で心臓のリズムを調べます

このとき、誤作動や感電を防ぐため、

誰も患者に触れないでください。



### (4) 音声メッセージに従ってボタンを押す

電気ショックが必要な場合は、AEDからメッセージが流れます

再び誰も患者に触れていないことを確認してからボタンを押します。



### (5) 心肺蘇生法を開始（再開）

息があるか、咳をしているか、体に動きがあるかなどを確認し、

なければ心肺蘇生法（心臓マッサージと人工呼吸）を行います。

目安は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を30回、人工呼吸を2回です。

いざという時のために心肺蘇生法やAEDについて学んでおきましょう！

心肺蘇生法のやり方についてはこちらをご覧ください。↓

<https://www.city.ashikaga.tochigi.jp/site/syobou/shinpaososeinagare.html>

足利市消防本部ホームページより引用

詳細については、以下のホームページを参照してください。

○佐野市消防本部ホームページ(AEDを用いた心肺蘇生法)

[https://www.city.sano.lg.jp/sp/shobohonbu/3\\_1/18109.html](https://www.city.sano.lg.jp/sp/shobohonbu/3_1/18109.html)

○足利市消防本部ホームページ(足利市AEDマップとAEDの利用方法)

<https://www.city.ashikaga.tochigi.jp/site/syobou/aedmap.html>

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会  
(問い合わせ先：部会事務局安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病 0284-41-5895)

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>