



適正飲酒、計算してみませんか？



皆さん、日頃お酒は飲まれますか？今回は「適正飲酒」についてお伝えします。
まずはお酒の効果と弊害についてです。

お酒の効果と弊害

- 適量なら、精神的リラックス、疲労回復、食欲増進（胃液の分泌促進）、動脈硬化の予防、血液循環の促進などの効果があります。
- 飲み過ぎると、肝機能障害、消化器系の障害（胃炎や胃潰瘍）、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風、脳の障害などを発症する可能性があります。



では、健康的にお酒を楽しむための量とはどのくらいでしょう？

正解は、『節度ある適度な飲酒＝1日平均純アルコール20g』（女性は10g程度）が目安です。

適正飲酒の計算

$[\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times \text{量} \times 0.8 = \text{アルコール量}$

例）度数5%、500mlの缶ビール1本 ➡ $0.05 \times 500\text{ml} \times 0.8 = 20\text{g}$ となります。

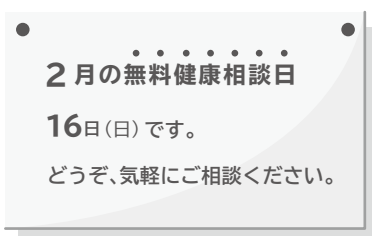
お酒の種類に関わらず、この計算式を使えば日頃の飲酒量（純アルコール摂取量）が分かります。

健康的にお酒を楽しむため、日頃の飲酒量を知っておきましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

処方せんの使用期限

病院や診療所で発行される処方せんの使用期限は、交付日を含めて4日以内です。診察を受けてから時間が経過すればするほど必要な治療が変わってくる可能性が高くなるため、このような期限が設定されています。もしもこの期限を過ぎてしまうと処方せんが使用できなくなるため、調剤薬局でお薬をお渡しすることができなくなり、再度医師の診察が必要になることがあります。診察を受けて処方せんが発行された場合は、使用期限内にお早めに調剤薬局へお持ちください。



【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター 渡辺 明宏
☎22-1000



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
ハローベビースクール	2月16日(日)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
4 か月児・7 か月児健診	3月12日(水)	対象者に個別通知		
1 歳 6 か月児健診	2月19日(水)		四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	2月20日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	3月5日(水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	3月11日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112



からだに
いいはなし

認知症になりやすい人の特徴

2/5



今月は認知症になりやすい方に見られる生活習慣についてお話しいたします。

- ① 栄養バランスの良い食事がとれていない
- ② 身体を動かす頻度が少ない
- ③ 睡眠時間を確保できていない
- ④ スマートフォンを手放せない
- ⑤ アルコールの摂取をやめられない

筆者（大川）もドキッとしますが、このような生活を送っている方はできるところから見直していきましょうね。今回は2つの習慣に絞って解説します。

②身体を動かす頻度が少ない

運動不足になると脳に運ばれる血液の量が減り、認知機能に影響を及ぼすと考えられています。それは、十分な血液が行き届かなくなることで、脳内の神経細胞が壊れてしまうからです。脳内の神経細胞は自己再生する能力がないため、一度壊れたら元には戻りません。特に、記憶を司る海馬や大脳皮質で血流の低下が見られれば、認知症のリスクが上がるといわれています。また、運動しない期間が長くなるほど筋力が低下し、「少し動いただけで疲れる」「思うように動けない」などの症状が現れやすくなります。こういった症状で億劫になり運動をしなくなります。そして、だんだん家に引きこもる生活や横になる時間が増加し、心身ともに健康状態が悪くなって、脳が衰えるという負のループに陥る恐れがあります。

③睡眠時間を確保できていない

睡眠がきちんととれていない場合は、アルツハイマー型認知症の原因である「アミロイドβ」というたんぱく質（脳のごみ）が蓄積されやすくなります。通常アミロイドβは、脳内で分泌され、排出されるべき物質です。脳内から脳髄液に排出されずに蓄積すると、アミロイドβが放つ毒素で健康な神経細胞が死滅し、次第に脳が萎縮してしまいます。

そんなアミロイドβは、眠っている間に脳のごみとして処理されます。アミロイドβを完全に処理するためには、最低でも6時間半以上の睡眠が必要といわれています。短時間の睡眠や徹夜などを続けていると、アミロイドβ（脳のごみ）がどんどん蓄積され、認知症を引き起こす可能性が高まります。なお、加齢に伴い、必要とする睡眠時間が短くなった場合は心配無用です。これは、生命活動に関する機能が低下することで起こる自然な現象です。年を取って睡眠時間が短くなったからといって、必ずしも認知症になるリスクが高まるわけではありません。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史