

年末年始は健康の関所です!

忘年会やお正月、新年会とお酒を飲む機会が多い年末・年始は、1年のうちでも飲みすぎが心配な時期です。今回は健康に新年を迎えるためにも、お酒との上手な付き合い方をご紹介します。

健康せきかわ21 いきいきライフ

お酒との上手な付き合い方

1. 適切な飲酒量とは??

一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えることを心がけるようにしましょう。
☆女性や高齢者の方は、これより少ない量が目安となります。

1日の飲酒量(純アルコール20g)の目安



ウイスキー、ブランデー
(Alc: 40%) ダブル1杯/60ml



焼酎 お湯割り
(Alc: 25%) コップ1杯/110ml



日本酒 日本酒銚子
(Alc: 15%) 1合/180ml



ワイン グラス
(Alc: 12%) 1杯/180ml



缶チューハイ
(Alc: 7%) 1.5缶/520ml



ビール
(Alc: 5%) 中ビン1本/500ml
(Alc: 5%) 中ジョッキ1杯/500ml

2. これならできる! お酒との上手な付き合い方

- ① 周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む
会話をしながら楽しく飲むことがストレス解消に効果的です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。
- ② 強いお酒は薄めて飲む
アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。
- ③ お酒を飲むときは食事をとりながら
食事やおつまみを取りながら、ゆっくりと飲むようにしましょう。

3つのポイント!!

- ☆ あっさり淡泊な味付けのおつまみを中心にしましょう。
 - ☆ たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、きのこ類、海藻類や魚介類はおつまみに最適です。
 - ☆ 低脂肪・低塩分・高たんぱく質の料理を選びましょう。
- ④ 長時間飲み続けない
時間に区切り、遅くとも午前0時には切り上げることが大切です。
 - ⑤ 最低週2日は「休肝日」を設ける
肝臓を適度に休めて体にやさしい適正飲酒を心掛けましょう。
 - ⑥ 薬と一緒にお酒を飲まない
薬の効き目が強くなりすぎることがあり危険です。
 - ⑦ 飲酒後の運動・入浴は要注意
酔いが回りやすくなったり、血圧が低下したりする危険性があります。



「在宅医療と介護の連携」

高齢化が進み、一人暮らしや認知症状のある高齢者、医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者が増加しています。医療と介護については、それぞれを支える保険制度が異なることなどにより、他職種間の相互の理解や情報の共有が十分にできないなどの課題がありました。

実施予定です。
(事業項目)

①地域の医療・介護の資源の把握

②在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策の検討

③切れ目のない在宅医療と介護の提供体制の構築推進

④医療・介護関係者の情報共有の支援

⑤在宅医療・介護連携に関する相談支援

⑥医療・介護関係者の研修

⑦地域住民への普及啓発

⑧在宅医療・介護連携に関する関係市村の連携

今年度は、④の情報共有を行うため、ICTを用いた医療と介護の連携をモデル的に行なっており、来年度からの実用化を目指しています。在宅医療・介護連携推進事業を担当する地域包括支援センターでは、関係機関と連携しながら事業を行っていきます。

村でも医療と介護の両方を必要とする高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けることができるよう、医師会、保健所、村上圏域の市村、医療・介護の関係機関が連携し高齢者を支える仕組みづくりの準備を進め、平成28年から順次

健康講座

129

呼吸器感染症診断（迅速診断キット）

県立坂町病院 小児科 石塚利江

小児の外來診療の多くは急性感染症です。ほとんどは気道感染症、ついで腸管感染症です。優れた抗原迅速診断キットの出現により、かなりの気道感染症は外來診療の場で診断できるようになりました。良い点は陽性になった場合①治療方針が決定しやすく、必要な採血や抗生剤投与を避けることができます。②診断後治療薬があるかどうかかわり、臨床経過の予測もできます。③感染力の強い病気に対しては感染防止や隔離が出来ます。欠点は調べられる検査は何でもして欲しいという「検査のための受診」が増えていることです。

「検査ができるからする」というのではなく、それぞれの感染症の病歴・症状・診察所見を熟知して迅速検査キッ

トを選択することが大切です。

検査陽性なら感染症であるということでは必ずしもありません。尿中肺炎球菌抗原は適切な治療が行われた後でも数週く数か月にわたって陽性が続くことがあります。A群溶連菌でも咽頭に無症候性に常在（保菌）することが小児の約10%にあります。陰性だから感染症でないということでもありません。インフルエンザでは発症後の検査のタイミングが大切です。肺炎マイコプラズマ迅速検査キットでもある程度咳が強くなって下気道（気管支や肺）分泌物が咽頭に付着する状態にならなければ陽性にはなりません。検査する時期が大切ということです。

個々の検査は医療保険の適応が病気の特徴から決められ

ています。気道感染症で検出できる抗原迅速検査にはRSウイルス・ヒトメタニューモウイルス・インフルエンザ・肺炎マイコプラズマ・A群レンサ球菌・肺炎球菌・アデノウイルスがあります。RSは①1歳未満の外來児②入院例③パリーブズマブの適応の外來児のいずれかです。ヒトメタニューモウイルスは6歳未満でかつレントゲンで肺炎が強く疑われる場合です。インフルエンザは発熱後48時間以内に1回のみです。

病歴や診察所見と合わない場合には陽性の結果のみを丸呑みしてはいけません。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111