

スナガー部長と保健師アヤコの けんこう★ゆんたく

お酒の席が増えるこの時期、知っておくと得する情報をお伝えします!



アヤコ：部長、お久しぶりです。あれ？あまり顔色がよくないですね。

部長：わかる？毎週毎週、忘年会やモアイで飲む機会が多くて・・・年明けには新年会がたて続けにあるし・・・この週末は2日酔いで動けなかったさー。

▶▶ Q. 2日酔いはなぜ起こる？

アヤコ：それは辛かったですね。どのくらい飲まれたんですか？

部長：記憶にあるのは、ビールジョッキ3杯と、泡盛を2人で分けて飲んだから・・・2合くらいかな？そんなに多くないでしょ？

▶▶ Q. お酒の適量ってどのくらい？

お問い合わせ
特定健診課 ☎ 862-0564

▶▶ Q. 2日酔いはなぜ起こる？

アルコールが体内に入ると、胃や小腸の粘膜から吸収され、ほとんどは肝臓で「アセトアルデヒド」という毒性の強い物質に分解され、最終的には水と炭酸ガスになります。

肝臓が1時間に処理できるアルコールの量は決まっており、肝臓の限界以上に飲むとその処理が次の日まで持ち越されることになり、体内に残っているアセトアルデヒドの影響で吐き気、めまい、頭痛などが起こります。

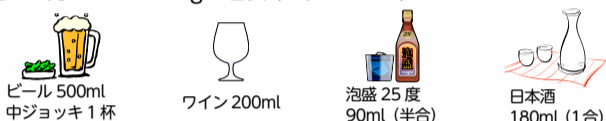
また、その処理には酸素や酵素をたくさん必要とするため、だるさ、肩こり、疲労が現れます。

▶▶ Q. お酒の適量ってどのくらい？

健康日本21で勧められているお酒の適量とは、純アルコール20gを「節度ある適度な飲酒」としています。(目安は図1参照)

純アルコール20gを処理するのに3～4時間かかる(個人差はあります)と言われておりますので、翌日の仕事や運転を考えて選択しましょう。

※図1 純アルコール20gの目安(いずれか1つ)



※純アルコール1gとは：酒の量(ml)×度数×0.8(比重)
※生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは：純アルコール 男40g、女20g

ほけん info.

部長：へー。適量って自分が思っていたより少ないんだな。

アヤコ：部長が飲んだ量だと、純アルコールで約140gになるので、適量の7倍ですね。肝臓が悲鳴をあげているかもしれません。お酒は適量だと疲労回復や食欲増進などのいい面もありますが、多量飲酒は胃痛や下痢などの消化器系の障害や、生活習慣病の悪化につながりますよ。

部長：自分は明らかに多量飲酒なのか・・・でも適量だと少なすぎるな～。

アヤコ：適量以上飲んだ場合は、「次の日2～3日はお酒を飲まない」などの休肝日のルールを決めて、肝臓を休ませてあげるといいですよ。

部長：休肝日か・・・もう2日酔いはこりごりだし、新年会では量を控えて、肝臓をいたわってみようかな。

あなたの食生活 見直してみませんか？



① 栄養相談

生活習慣病は毎日の不健全な生活の積み重ねによって引き起こされます。あなたに合った食事法を知り、生活習慣病を予防しましょう!

- 対象者：那覇市民
- 場所：那覇市保健所 (3F 栄養相談室)
- 日時：1月20日(月)・2月10日(月) 13:30～14:30・14:30～15:30・15:30～16:30

② 妊産婦栄養相談

毎日の食事を楽しむことは、お母さんと赤ちゃんのからだと心の健康につながります。これからの食事について一緒に考えてみませんか？

- 対象者：那覇市民
- 場所：那覇市保健所 (3F 栄養相談室)
- 日時：1月24日(金)・2月28日(金) 13:30～14:30・14:30～15:30・15:30～16:30

お申し込み・お問い合わせ
健康増進課 ☎ 853-7961

20代・30代のための 糖尿病予防健診・保健指導

生活習慣病は症状がなく、若い世代から進行している場合も少なくありません。「数年、健診を受けていない」「お腹回りが気になる」「家族に糖尿病や高血圧症の方がいる」という方など、健診を受けて早い時期から健康づくりに取り組んでみませんか。



- 内容：身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導(1時間程度で終了予定)
- 対象：市内在住の20～30歳代の方(昭和49年4月1日～平成6年3月31日生まれ) ※国保加入者を除く
- 日時：1月7日・14日・21日・28日(毎週火曜日) 9:00～16:00まで
- 場所：那覇市保健所 1階
- 費用：無料
- 申込：電話

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

2歳児歯科健診を 受けましょう!



乳歯は、生後7～8カ月で前歯から生えはじめ、3歳頃で20本が生えそろう。この時期は、歯にとって、とても大切です。お子様のすこやかな健康のために、2歳児歯科健診を受けましょう。

※2歳児歯科健診個人票は、歯科医院に備えてありますので、健診時に記入してください。

- 健診内容：歯の診察・歯みがきのしかたの保健指導・希望者にフッ素塗布
- 費用：無料
- 持参するもの：親子健康手帳(母子健康手帳)・歯ブラシ・健康保険証

2歳児歯科健診は、お子様が2歳5カ月頃に案内いたします。お近くの指定された歯科医院を予約して受診しましょう。



お問い合わせ 地域保健課 ☎ 853-7962

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)

ゆいレール：「市立病院前」下車【24時間365日診療体制】

・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。

診療時間・受付場所	
月～金	左記以外の時間【地下1階急病センター】
8:45～17:00	1階総合受付

診療科目	時間帯	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
外科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予	総	予	総	予
皮膚科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
産婦人科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
耳鼻咽喉科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予	総	予	総	予
眼科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予	総	予	総	予
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
歯科口腔外科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	

予・・・予約のある方 総・・・紹介状持参の方

STOP AIDS

エイズ(HIV)・肝炎の 無料匿名検査

HIV等の性感染症は早期に発見することが大切です。感染について不安がある時は、検査を受けましょう。那覇市保健所では、無料で特定感染症相談・検査を実施しています。

※ HIV 検査目的での献血は行わないでください。

即日無料匿名検査

- 場所：那覇市保健所(相談室105) 予約制
- 日時：月・水・金 9:00～11:30、13:00～16:00
- 内容：HIV・クラミジア・梅毒・肝炎(注：肝炎検査は初めての方のみ無料です)

検査は1時間後に結果がわかります。プライバシーも守られますのでご安心ください。



お問い合わせ
健康増進課 感染症相談室 ☎ 853-7971

平成25年度

うつ病家族教室のご案内

うつ病についての正しい知識や対応について学ぶことで、本人自身や家族のこころの健康を保持増進できるような内容となっています。

日時	内容	講師
第1回 1月29日(水) 14:00～16:00	●うつ病の理解について ●参加者交流	精神科医師
第2回 1月30日(木) 14:00～16:00	●社会復帰などうつ病の回復について ●参加者交流	保健師、他
第3回 2月6日(木) 14:00～16:00	●家族の接し方について ●参加者交流	臨床心理士

- 対象者：那覇市在住で、うつ病と診断された方のご家族(当事者の方の参加はご遠慮ください)
- 場所：那覇市保健所(3階 多目的室)
- 定員：約20名
- 申込：電話にて事前申込が必要

申し込み締め切り
1月22日(水)

お申し込み・お問い合わせ
地域保健課 精神保健・難病支援グループ ☎ 853-7973