

お酒を飲むなら…Let's『スマドリ』！

賢く小粋にお酒を楽しむ人
(スマートドリンカー)
を目指しませんか？

はじめに

仕事を終えて美味しいご飯と一緒に一杯！お酒好きな人にとっては至福の時間ですね。私たちの生活に深く馴染み、ときには円滑なコミュニケーションをもたらすこともある「お酒」。しかしその一方で、お酒には失敗談もつきもの。笑ってすませられるくらいのことならよいですが、後から気持ちが落ち込むほどの失敗は避けたいものです。また、そこまでひどく酔わなくても、日々の飲酒が健康や生活に少しずつ害をもたらして、いつのまにか人生を左右するほど深刻になる場合もあります。そのようなことがないよう、お酒とのスマートな付き合い方、つまりお酒の悪影響が少ない飲み方や酒量について、是非知っておいていただきたいと思います。

お酒に「酔う」とは？

『酔い』は血液によって運ばれたアルコールにより脳がマヒした状態です。酔いの程度は脳内のアルコール濃度によって決まりますが、それには酒量だけではなく、体格や体質、飲むスピードなどが大きく関係します。このため、お酒を飲むときには、多く飲みすぎないことに加えて、“飲み方”にも注意して、食事や会話を楽しみながらゆっくり飲むことも大切です。いわゆる“イッキ飲み”は短時間で深い酔いに進み、呼吸が抑制されて、死を招く怖れもある大変危険な飲み方です。

お酒の適量は？

『健康日本21』（国の健康施策）は、1日に2ドリンク（※1ドリンク＝純アルコール10g）程度を適量（図1）とし、男性で1日4ドリンク以上、女性で1日2ドリンク以上は生活習慣病のリスクを高める飲酒としています。なお、2ドリンクの飲酒をした場合、アルコールが体から抜けるのにかかる時間は約5時間とされています。たとえば、日本酒を2合飲んだら、その後約10時間はアルコールが残った状態ということになります。

図1 2ドリンクの目安

1日の目安量は2ドリンク(=純アルコール20g)



ビール
500ml



清酒
日本酒
1合(180ml)



ワイングラス
2杯(200ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



酎ハイ
350ml



焼酎
焼酎
コップ半分
(100ml)

飲酒に関連した健康被害

飲酒が肝臓に負担をかけることは有名ですが、高血圧や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞、膵炎や糖尿病、さらには癌など、飲酒が発症のリスクを高めるといわれている病気はたくさんあります。このように、お酒は肝臓だけでなく身体にさまざまな負担をかけるため、薬を服用するときに副作用に注意するように、飲酒するときにも飲み方に注意していく必要があります。しかし残念ながらこのことは世の中にまだ十分には知られていません。

“スマドリ活動”

精神保健福祉センターでは、飲酒に関する情報をまとめたリーフレットの作成や啓発グッズの配布など、お酒による健康被害を予防するための活動：“スマドリ活動”に取り組んでいます。“スマドリ”とは、スマートなお酒の飲み方ができる人（スマートドリンカー）の呼称として精神保健福祉センターが考案したものです。

図2 スマドリ啓発グッズ



図3 スマドリカード



『スマドリ』を目指すあなたを応援します！

1日にビールなら500mlまで、日本酒なら1合までと聞いて、「物足りない！」と感じた方も多いかもしれませんが、つつい飲みすぎて失敗を繰り返さないために、そして生涯お酒を楽しむために、“物足りない”くらいが“ちょうどよい（酔い）”のです。生涯お酒を楽しみたい人も、つつい飲み過ぎてしまう人も、（あなたも）「スマドリ」を目指しませんか？ご興味をもたれた方は、相模原市のホームページで「スマドリ」と検索してみてください。

(相模原市精神保健福祉センター)

第6回 ぱんだの会

北里大学病院 第6回ぱんだの会（NICU家族の会）を10月14日（日）午後2時～4時に北里大学で開催いたします。お問い合わせは北里大学病院トータルサポートセンター(☎042-778-8438)まで。

目の愛護デー記念講演会&無料相談会
(相模原市医師会 眼科医会)

目の愛護デーを記念して、「講演会」および「目の無料相談会」を行います。市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 平成30年9月30日（日）午後1～4時

場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室（相模原市南区相模大野4-4-1）

①講演会 午後1時～2時
演題 『受ける前に知っておきたい治療の話～白内障手術』
講師 北里大学医学部眼科 飯田 嘉彦 先生

②目の個別無料相談会 午後2時～4時

費用 無料

申込方法 講演会の参加申込不要
目の個別無料相談を希望される方は、当日の午後0時30分から会場入り口にて受付を行います。講演会終了後の午後2時より受付順にお呼びいたします。最終受付は3時45分となります。

問い合わせ 相模原市医師会事務局 総務課 ☎042-755-3311

れんさい
べんぎげん横丁
めざせ
スツドリ
の巻
秋竜



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 電話受付時間

土曜日 電話受付時間

休日 電話受付時間

市民のみなさんへお願い
◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**