

ドリンク換算表					
ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

AMED「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究(研究代表者:紅岳文)」(転載許可不要)から引用

てみると、その健康への悪影響は、出典は古代中国の史書「漢書」の「食貨志(しょうかし)第四下」の一節にある「酒百葉之長、嘉会之好」です。嘉会の好、すなわち、喜ばしい会合で嗜(たしな)む、という語句が続きます。兼好法師は徒然草の中で、「百葉の長とはいへど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と書いています。昔から嗜む程度のお酒は勧められています。飲み過ぎの

×(アルコール度数÷100)×0.8で計算されます。たとえば、ビール(アルコール濃度5%)中瓶1本(500ml)に含まれる純アルコール量は500×0.05×0.8で計算され20gです。

最近「ドリンク」という単位を使うようになった。1ドリンクは純アルコール量が10gに相当します。食事にかかわらず、アルコールによる「単位」が使用され、日本酒1合相当を1単位としていました。図は代表的なお酒の1単位が飲酒の最小単位の誤解されるため、mlを飲んで、そのあと

飲酒であり、肝硬変やアルコール依存症になる危険性があります。※次回は「お酒を飲み過ぎると...」です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

飲み過ぎていませんか?

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

お酒の美味しい季節になりました。昔から、「酒は百葉の長」という言葉があります。調べ

一線をどこに引くかはいつの時代も問題になってきたようです。過度な飲酒は肝臓、膵臓(すいぞう)などの消化器系の障害、糖尿病、痛風、高血圧、心臓病などの生活習慣病やがんなどのさまざまな体の問題を起すだけでなく、睡眠障害やうつ病など心の問題も起します。依存症の人も少なくありません。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	148	198	318	369
新型コロナウイルス感染症	1476	818	663	441
RSウイルス感染症	20	9	9	6
咽頭結膜熱	94	65	66	54
A群溶連菌咽頭炎	52	26	66	65
感染性胃腸炎	200	152	206	222
水痘	7	1	3	1
手足口病	113	84	128	127
伝染性紅斑	1	0	0	0
突発性発疹	22	12	14	15
ヘルパンギーナ	60	27	39	19
流行性耳下腺炎	2	2	4	6
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	4	4	5
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	2
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス (10月2〜8日)

インフルくん&コロナちゃん(85) みなさん、こんにちは! ホクはインフルくん。きせつはハククロ。よなかにタイキがひえ、くさきにあきつゆがやどりはじめのころ。さむくてあわててモウフにぐるまることもしばしば。かんだんさでかせびきさんがふえている。

はやってる病気は?

ドヤオナカでパワーアップ(81) はやめにおいしゃさんにみてもらおう。 コロナちゃんひかえめにあばれている。おくすりゆりょうになったので、たいしょうのヒトはそうだんのうえ、だしてもらうかどうかきめよう。コロナちゃんのあたらしいカブのワクチン、むりょうのうちにてきればせつしゅをけんとうしよう。ホクのワクチンはかかってもやっておいたほうがいいですよ。それじゃあまたねー。つづ。(16日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
 桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ 足利店
 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811

コムファーストの専門店街
 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111

あすかホールグラウンドゴルフ場
 みどり市笠懸町阿左美1572-1

藤井 医院
 桐生市梅田町1-22-2 ☎0277-32-0666

ASKA あすかホール
 桐生ひろさわ館
 みどり大間々館
 桐生あいおい館
 きりゅう新宿館
 仏壇と香りの あすか
 全館共通電話 <24時間受付対応>
0120-0277-76

~私たちは何よりも誠実を尽くします~
セレモニーホール 板場
 ☎0120-440444
 家族葬・事前相談、随時承っております

もう一人の家族になりたい
株式会社 マルサン
 since 1979
 足利市今福町348 ☎0284-22-0303
<http://www.kkmarusan.jp>
 足利 マルサン 検索

全ての店舗(26か所)にAEDを設置しています
カナイ石油株式会社
 桐生・みどリエリア
 桐生SS・桐生南SS
 桐生西SS・桐生相生SS
 桐生車検センター・大間々SS
 太田エリア
 太田浜町SS・新田町SS
 本社: 桐生市広沢町1-2523 ☎0277-53-9115
<https://kanaiseikiyu.co.jp>

FOR SAFETY FOR HAPPINESS
 優れた交通社会人の育成に努めます
KIRYU DRIVING SCHOOL
 (株)桐生自動車教習所
群馬県桐生市朝倉町3-18(赤羽橋下) ☎0277-47-5555 <http://www.kiryu.co.jp>