



【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。

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生短期大学部副学長 山科 章

前回はアルコール依存症になると専門医療機関の現実と題して、関での治療が必要でアルコール依存症で起るさまざまな状況や損失について説明しました。アルコール依存症を必要としますが、回復には長い年月を要します。今回は、お酒を減らすと考える人にお勧めできる「飲酒量を減らすためのコツ」を紹介いたします。アルコールによる健康障害、問題飲酒、依存症の不安のある人にも有効です。

⑬ お酒を飲み過ぎないようにするには

13 tips for alcohol consumption: 1. Stop drinking when full. 2. Skip drinking days. 3. Use non-alcoholic drinks. 4. Stop drinking when tired. 5. Place glasses on the table. 6. Don't drink more than 3 times a day. 7. Don't empty glasses. 8. Use proper pouring techniques. 9. Avoid drinking with partners. 10. Check your mood. 11. Reduce alcohol for health. 12. Enjoy other hobbies. 13. Set goals. 14. Enjoy family and friends.

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: 杠岳文、転載許可不要) から引用

効です。すきつ腹での飲酒、一気飲みはアルコールの血中濃度が急速に上がるので控えましょう。つまみだけでなく、腹の足しになるもので満たした上で、スローペースを心掛け、濃い酒は薄めて飲みましょう。

ノンアルコールやアルコール度数1%未満の微アルコールも増えすぎないように上手に活用しましょう。これは低カロリーのですので二石二鳥です。寝酒は、睡眠を浅く

保健・福祉

インフル流行拡大防止を

霜が降りる前にと刈り込んだ芝生は、暑かったころのようには元気な緑が戻らず、少しばかりかわいそうなることをしてしまつたように感じます。

桐生地区を含む全県で、インフルエンザの流行が広がり、インフルエンザ注意報が発令されていますが、流行拡大のペースに若干の足踏みが

はやってる病気は?

みられます。感染防止のため外出後の手洗いやせきエチケットに努めてください。また、高齢者などで定期インフルエンザワクチンの予診票をお持ちの方は、かかりつけ医療機関でワクチン接種をご相談ください。一方、新型コロナウイルス感染症の患者数は減少傾向が続いており、落ち着いた状況です。(20日、桐生市医師会)

Table with 5 columns: Disease Name, 3 weeks ago, 2 weeks ago, 1 week ago, This week. Lists various diseases like Influenza, COVID-19, etc.

し、健康的な深い睡眠を妨げます。また、アルコールを睡眠剤や安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めるといわれていますので控えましょう。休肝日も大切です。最低でも週に1日、できれば週に2日は肝臓をアルコールから開放しましょう。飲酒機会を減らす工夫も大切です。ここでは、誘われても上手に断り、健康的な深い睡眠を妨げず、また、アルコールを睡眠剤や安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めるといわれていますので控えましょう。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生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。

Large advertisement for AED installation and various services. Includes logos for AED, Daiya Service, Mirai Next, and others. Text: 「STOP! 突然死」... 協賛各社. 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています.