



# 保健センターだより 1号 2014.12

工大祭も終わり年末の慌ただしい季節になってきました。忘年会などお酒を飲む機会も増えますので、今回は、肝臓に優しいお酒との付き合い方をご紹介します。また、インフルエンザやノロウイルスなどの予防と体調管理に気を付けましょう！

## 肝臓に優しいお酒との付き合い方



適度のアルコールは血液の流れをよくしたり、動脈硬化予防に一役かっているHDL(善玉)コレステロールを増やしたりする効果があります。しかし、飲めば飲むほど肝臓に負担をかけることを忘れずに。

### 心得 1

**1日の適量を守り  
ほろ酔いでストップ！**

アルコールを分解する能力は個人差があります。立つとふらつくようになる前にストップ！

～ 一日の適量 ～



ビール(5度)なら  
中ジョッキ1杯  
または中びん1本



ワインなら  
グラス2杯弱



日本酒なら  
1合(180ml)



焼酎(25度)なら  
100ml

### 心得 2

**週に2日は休肝日**

少なくとも週に2日は胃腸粘膜と肝臓を休ませましょう！

### 心得 3

**食べながら飲む習慣を**

空腹時の飲酒は血液中に吸収されやすく、胃炎や潰瘍の原因になります。  
高たんぱく・高ビタミンのつまみと一緒に食べましょう！  
おすすめ：枝豆、冷奴、お刺身、チーズ、焼鳥など

### 心得 4

**ゆったりした気持ちで楽しく  
笑いあいながら飲みましょう！**



## インフルエンザの予防接種は必要？！

ワクチンは、インフルエンザの発症を抑え、肺炎や脳炎などの重症化を防止する効果があります。効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。12月頃には接種を済ませましょう！インフルエンザワクチン接種できる病院は、[保健センターホームページ](#)をご参照ください。



## ノロウイルスが流行り始めています

ノロウイルスは、牡蠣やアサリなどの二枚貝に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日間の潜伏期間をおいて、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院を受診しましょう。また、脱水にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。



**吐物や便で汚れた衣服は…**



このたび、保健センターでは、みなさまに耳寄りな健康情報をお届けするために **保健センター便り** を発行しました。より詳しく知りたい方は、保健センターへお気軽にご相談ください。その他の情報もホームページに載せています。ぜひ活用してくださいね！

保健センターホームページ <http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>

