

# みんなで健康な生活を始めよう ～健康おきなわ21の取り組み～

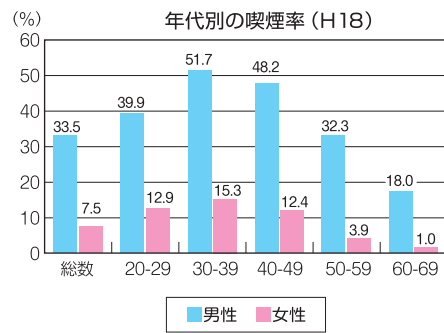
沖縄県では、肥満や多量飲酒、タバコなどが健康課題となっています。先月の肥満(食生活・運動)に引き続き、飲酒とタバコについて紹介します。

飲酒直後・二日酔いの時にこんなことは **ダメ!**



○お酒を飲んだ翌日の過ごし方  
アルコールは脱水を促進し、血圧や心臓にも負担をかけるため、飲酒後の運動、急な温度変化がある入浴やサウナなどは、危険を伴うことがあります。ビール五〇〇ml(三〇度泡盛〇.五合)の代謝には三時間程度かかります。酔いがさめたと感じても、まだ肝臓は働いているので、休肝日を設けて意識的に肝臓を休める必要があります。夜遅くまで飲んだとき、多量飲酒の翌日は、まだまだアルコール分解中なので、水分を充分にとり、安静にしましょう。  
\*飲酒の翌日は飲酒運転に要注意

○禁煙を試みる新たな選択肢  
喫煙が身体に悪いとわかっていても、なかなかやめられないのは、本人も気が付かないうちに、「ニコチン依存症」になってしまっているからです。今はニコチンガムや、ニコチンパッチ(皮膚からニコチンが徐々に吸収される貼り薬)を使った禁煙方法があり、意志だけで禁煙するより比較的楽に禁煙できます。



禁煙・分煙で快適に  
喫煙は肺がんなど多くのがん発症に関与し、また、血液が固まりやすくなるため心臓病、脳梗塞の原因にもなります。沖縄県の喫煙率は、全国に比べ低く、以前より減少していますが、働き盛り世代の喫煙率が高い状況が続いています。

## 節度ある飲酒を

お酒は、適量を守り、楽しんで飲む分には、リラックス効果や食欲増進など、「百薬の長」と言われます。しかし、多量飲酒、酒の力を使った寝酒といった飲み方は、肝疾患や依存症だけでなく、高血圧や脳梗塞などにも大きな影響があります。

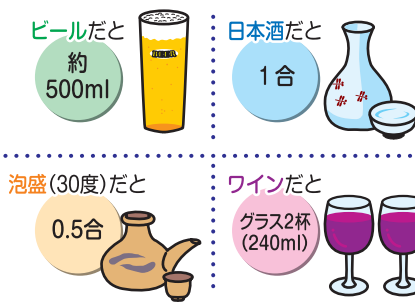
○県民の飲酒と健康の状態は?  
調査では、二〇～三〇代の若い世代で多量飲酒者の割合が高く、女性の多量飲酒者も増えてきています。  
※あなたは多量飲酒者に該当しませんか?  
①飲酒日一日あたりの飲酒量が五合以上  
②飲酒日一日あたりの飲酒量が四合以上五合未満で週五日以上飲酒

県民みんなで実行したい、楽しい健康づくりのための

## チャーガンジューおきなわ 9か条

- 1. ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- 2. 1日1回 体重測定
- 3. 頑張りすぎず適度な運動 今日より10分(1,000歩)多く歩こう!
- 4. 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
- 5. うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- 6. おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- 7. き 休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- 8. な 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- 9. わ 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

## 節度ある適度な飲酒 1日あたり純アルコール約20g程度とは



③飲酒日一日あたりの飲酒量が三合以上四合未満で毎日飲酒(日本酒換算。三〇度の泡盛はこの半量)

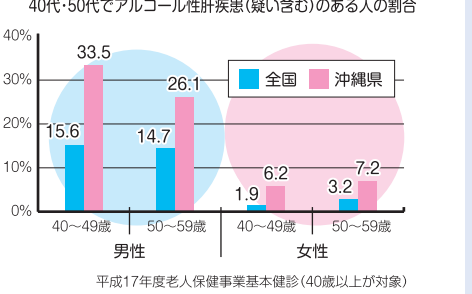
市町村の住民健診では、アルコール性肝疾患(疑い含む)と判定された人の割合は、男女とも全国と比べても高い状況であり、若い世代からの多量飲酒や飲酒習慣が影響していることが推測されます。

## 「酒はカロリーにならないから太らない」は本当?

空腹のまま飲むと、早く酔いが回り、アルコールで食道や胃の粘膜を痛めます。「ゆっくり食べてから、ゆっくり飲む」ようにしましょう。また、アルコールはエンフティ(空の)カロリーと言われますが、カロリーがないという意味ではなく、カロリー以外に栄養素をほとんど含まない、ということなのです。飲酒は、アルコール分のカロリー摂取のほか、油っこいつまみや食べ過ぎにつながり、肥満とも大きく関係します。



## 働き盛りの肝臓が 飲み過ぎて弱っています!



## ○沖縄県禁煙・分煙施設認定制度

タバコを吸っている本人の煙は、その周りの人の健康にも悪影響があります。公共施設や職場では、受動喫煙を防止するよう努めなければなりません(健康増進法第25条)。県では県内で受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店や病院などを応援する「沖縄県禁煙・分煙施設認定制度」を推進しています。詳しくは、健康増進課のホームページか、お近くの福祉保健所へお問い合わせください。



## 目指せ! チャーガンジューおきなわ

生活習慣病は、その名の通り日頃の食生活や運動、飲酒や喫煙などの生活習慣が関係する病気です。チャーガンジューおきなわ九か条を活用して、健康な生活を始めましょう。



お問い合わせ【県健康増進課】 TEL.098-866-2209 FAX.098-866-2289



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!