

アルコール



「百薬の長」とも「万病の元」とも言われる酒。酒との上手な付き合い方を知っておきましょう。

大人同士の人間関係に重要な役割を担う酒

20歳になって得られる権利の一つとして、まずあげられるのが「飲酒」。言うまでもなく、現在「酒」は生活のさまざまなシーンで親しまれています。

酒の効能として「人間関係を円滑にする」という特徴があります。これは体内に入ったアルコールによって、思考や知覚、運動、記憶などといった機能をつかさどる大脳皮質の抑制が解放されるため。抑制が取れることで緊張がほぐれ、普段よりも陽気で快活な性格になったり、会話が弾むようになったりするのは、さらに適量の酒は、健康にも良いということを知っていますか。

今年の新成人に聞きました
※ 誕生日前の人には予定を答えてもらいました。

Q1. お酒を飲みますか？	
飲む	73.3%
飲まない	26.7%

ANSWER

「酒は百薬の長」とは、中国古代の史書「漢書」に出てくる有名な言葉。酒はたくさんある薬の中でも大変優れたものである。という意味で、少量のアルコールは、食欲増進や血行を良くするなど効果があるといわれています。

適量とマナーを守って楽しいひとときを

酒は一歩間違えると悪酔いや二日酔いをしてしまい、さらに酒のダメージが蓄積すると、肝硬変や肝がんなどの病気を引き起こします。これからも気持ちよく飲むため、週に2日は「休肝日」をつくり、適量を守りましょう。また、アルコール被害を軽減させるには、乳製品や魚介類、大

$$\frac{\text{アルコール}[\text{度数}(\%)]}{100} \times 0.8 \times \text{酒の量}(\text{ml}) = \text{酒のアルコール量}(\text{g})$$

健康な人が1時間あたりに処理できるアルコール量(g)の目安は体重(kg)×0.1です。

自分の健康は自分で管理するのが「大人のマナー」!



豆製品など、タンパク質やビタミンが豊富なおつまみを一緒に食べるのがポイントです。

【1日あたりの適量の目安】
ビール(5%): 中ビン1本(500ml)
日本酒(15%): 1合(180ml)
焼酎(25%): 100ml
ワイン(12%): グラス2杯(200ml)
※アルコールの分解能力には個人差があり、体調によっても異なります。

自身の健康管理はもちろん、悪酔いや二日酔いで周囲に迷惑を掛けることがあってはいけません。飲酒運転やトラブルはもつてのほか、自分の意思で飲酒するからには、その後の行動の責任も、当然自分にあります。「楽しい時間」が「後悔の時」にならないよう、酒とは上手に付き合いましょう。



コスモス診療所 藤本裕一 所長

楽しみなが、各自マイペースで飲むようにしましょう。

20代の若者や未成年者には急性アルコール中毒で病院に運ばれる人が非常に多く、新入社員や大学の新歓コンパなど、飲み慣れない人のいるお酒の席で起こりがちです。若者はアルコールを分解する仕組みが未熟であるにもかかわらず、周囲の雰囲気左右され「イッキ飲み」など無謀な飲酒をすることも一因です。肝臓が処理できるアルコール量は一定なので、急にアルコールがたくさん入ると、処理できません。人によっては、ほんの少しの量でも急性アルコール中毒になります。本人の体質や意思を無視してお酒を強要することなく、会話や食事を楽しみなが、各自マイペースで飲むようにしましょう。



1 当日は雪が舞う寒さの中、対象312人中229人(73%)が出席。2 浦田弘二町長が新成人を激励。3 11人の恩師が当時の思い出やメッセージを語った記念行事「懐かしいあの頃、現在(いま)、そして未来」。新成人と恩師が会話する場面もあり、雰囲気が和らぎました。4 新成人を代表して誓いの言葉を述べた勝木友平さん(伊方) 5 自分たちへ向けられた言葉の一つひとつに真剣に聞き入る新成人の横顔。6 式典終了後も友人や恩師との再会を喜び合う声が響きました。



大人の一步を踏み出した若者たちへ。

特集 / 酒とたばこと選挙とわたし

晴れの門出を迎えた新成人 喜びと感謝を胸に新たな決意

新成人にとって、大人の社会への仲間入りを自覚するための成人式。人生の大きな節目を迎えたこの日、福智町ではそれぞれの思いを胸に込めて対象者の73%にあたる229人が町内外から出席しました。

晴れ着姿に彩られた新成人の華やかなつどい

福智町の新成人を祝う式典が「成人の日」の1月10日に地域交流センターで開催されました。各自この日のために用意した晴れ着に身を包み、町内外から229人が出席。会場では仲間との再会に歓喜の音が絶えず、懐かしい顔を見つけては写真を撮り合ったりしながら、旧交をあたため合う様子が見られました。

成人を祝う風習は古くから存在し、奈良時代以降、男子は12〜16歳になると髪型や衣装を改め、頭に冠をかぶって「元服」と呼ばれる儀式を行っていました。現在では、成人まで成長できることを当然だと感じがちですが、今よりも随分平均寿命が短かった当時は、節目ごとの祝い事を欠かさず、そのつど、その年齢を迎えたありがたみを感じていたのです。今年の成人式に出席した新成人たちも、はたちまで育ててもらったことへの感謝や喜びの気持ちを、心からかみしめているようでした。

新成人の皆さんにとって「大人になった」という実感はまだ無いかもかもしれません。しかし、もう「子ども」という枠からは抜け出し、徐々に大人の階段をのぼっていくことになるでしょう。今月の特集では、その「大人になる」ということについて、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。