

【第12回】けんぽの保健師コラム～新入りのご紹介とお酒の話～

みなさんこんにちは！日々の業務、おつかれさまです。

現場の方々は繁忙期真っただ中、安全に留意しながらのお仕事、大変おつかれさまです。

第12回保健師コラムは、11月より新たに健保に加わった石田が担当致します。

私は約10年間、主に看護師として働いてきましたが、いつかやってみたいと思っていた「働く人々の健康をサポートする」産業保健の分野に今回飛び込んでみることにしました。

子どもの頃からお世話になっているクロネコヤマト！

ヤマトグループで働くみなさんの健康増進に貢献できるように頑張っていきたいと思いません。

今回のテーマは「お酒」です。

コロナで飲み会がまだまだ開催できないこの年末ですが、お家や身内の少人数でコロナ対策をしながら飲む方も多いのではないのでしょうか。

また、繁忙期でストレスが溜まり、毎日のようにコンビニでお酒を買って帰られる方もいらっしゃるのでは？

1日の飲酒量の目安は

- ・ビール(アルコール度5%)なら→ロング缶または中びん1本
- ・日本酒(アルコール度15%)なら→1合
- ・ウイスキー(アルコール度40%)なら→ダブル1杯

※女性はそれぞれ半分量となります

「もっと飲んでしまう」という方は、水や無糖の炭酸水を同量程度、交互に飲むことをオススメします。



そして大事なのが、休肝日。週2日が推奨されていますが、できれば散らして週2～3日に一回はお酒を飲まず肝臓を休ませてあげる日を設けましょう。これは厚生労働省ががん患者さんに聞き取り調査をした結果、推奨しているものです。肝臓を働かせ続けると体内に代

謝物である毒が溜まり、頭痛、だるさ、眠りが浅くなることや長時間眠れなくなるなどといった困った症状も引き起こします。

休肝日を設けることで、肝機能が改善しこれらの症状も軽快します。また、二日酔いになりにくくなる、高血圧の改善にもつながるなど、一石二鳥なのです。

そろそろ、健康診断の時期ですね。「GOT(AST)」「GPT(ALT)」「 γ -GTP」が肝機能を表す項目ですが、その中でも「 γ -GTP」は特に飲酒量の影響を受けます。今から節酒に取り組めば、この値や血圧値が応えてくれるはずです。肝臓は沈黙の臓器と言って、所見が表れた時にはかなり進行していることが多いです。症状を伴う前に、あるいは初期の段階のうちに予防しましょう☆

体に負担をかけない方法でストレス対処を行い、繁忙期を乗り越え健康診断を迎えましょう！

それでは、次回もお楽しみに。