

医療職の健康管理～お酒をどう楽しんでる？～

作成：保健師 山川直子（九州）

私たち医療職はどのような健康管理をしているのか、気になりませんか！？
気になる方も気にならない方も、スキマ時間にご覧いただけると嬉しいです。

個人的な話になりますが、暑いこの時期、ビールは欠かせません。Pepupのアイコンはグアムで飲んだビールの写真です👍

私は、九州にいますので、地域がら飲酒機会は多い方かもしれませんし、誘われればだいたい参加し、場合によっては二次会まで行くタイプです！



私が飲むときに（何となく）気をつけていること

1. （飲みすぎず）楽しく飲む、(^o^)/
2. （できるだけ）食べながら飲む
3. 宴会前日～翌日は、食事を調整する



ここぞ一句

脂肪肝 ならないように **このつまみ** (PN福岡県 詐称25歳：左党さん)

アルコールの代謝は肝臓でされますね。肝臓を守りつつ、酒をすすめてもくれてしまう相棒ポイントは**低カロリー・高たんぱく・ビタミン**！次の食べ物がお勧めです！

枝豆



刺身

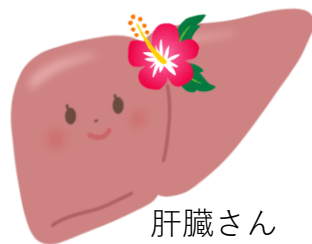


卵



女性のみなさま

女性は男性に比べて、体格が小さいうえ、ホルモンの影響でアルコールの処理能力も低く、依存症もなりやすいです。乳がんの発生率も上昇します。乳がん検診も受けましょう。



肝臓さん

最後に、飲酒量だけで判断できないアルコール依存症についてお伝えさせてください。飲まない手が震える、朝から飲んでるイメージを持っている方もいらっしゃるかもしれませんが、実際はそうでもありません。簡単にチェックできるサイトがありますので、是非チェックしてみてくださいね。

アルコール依存度チェック：AUDIT（オーディット）

国立病院機構 肥前精神医療センター

<https://hizen.hosp.go.jp/patient/addict-recovery/addict-audit/>

いかがでしたでしょうか？どれくらい当てはまりましたか？

周りには依存症者はいないと思っていても、意外というかもしれません：

アルコール依存症は回復のための12ステップがあります。

その第一ステップは「私はアルコールに対して無力である」ことを認めることからです。依存症かどうかはさておき、折に触れて自分の飲み方を点検する必要があるのかもしれないですね。



飲むときは楽しく美味しく安全に♥

お酒が好きだからこそ、長く美味しく楽しく飲み続けたいですね♥

参考文献

女性と飲酒：https://www.arukenkyo.or.jp/book/all/pdf_nr/nr_21_02.pdf

AA12ステップ：<https://aajapan.org/12steps/>