



浜辺だより

☎ 64-1600

令和5年12月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

お知らせ




年末・年始の休診について (ピンクはお休み)



日	月	火	水	木	金	土
12/17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 	30
31 	1/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

12月28日(木)～1月4日(木)まで、休診となります。

 なお、12月29日(金)と31日(日)は**休日当番医**です。
※午前9時～午後5時までとなっております。

※通常の診療時間は以下のとおりです。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
14:00～18:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00 (昼休みなし) の診療となります。

年始は、
1月5日より通常の診療となります。
よろしくお願いいたします。



すこやかに生きるためのヒント

(参考資料： 厚生労働省 HP、東京都保健医療局 HP。)

～ 飲酒による健康への影響 ～



お酒を飲む機会が増えそうな年末・年始の前に、「純アルコール量」覚えておきましょう！

11月22日、厚生労働省の専門家会議で、それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に役立つ「飲酒ガイドライン」の案がとりまとめられました。

「純アルコール量」って、何？

「純アルコール量」となんだか聞きなれない言葉ですが、「適量」を把握するためには、

飲んだお酒の「量」ではなく、飲んだお酒に含まれる「純アルコール量」を基準として考えることが推奨されています。参考となる飲酒量（純アルコール量）の数値としては、東京都保健医療局の情報サイトによると、成人男性で40g以上、成人女性で20g以上の摂取を続けていると、さまざまな健康問題のリスクが高まると言われています。

純アルコール量の計算方法

$$\text{摂取量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度数/100)} \times 0.8 \text{ (アルコール比重)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

$$\text{アルコール度数 5\%のビール 500ml を飲んだ場合} \Rightarrow 500 \text{ ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$

主な酒類の
純アルコール量
換算の目安



適切な飲酒のために

▶ 適量飲酒にする

通常のアルコール代謝機能を有する日本人における「節度ある適度な飲酒」量は1日平均純アルコール量で20g程度とされています。

▶ 休肝日をつくる

週に何日かはお酒を飲まない日を設けて肝臓などの臓器を休ませましょう。できれば連続して2日以上以上の休肝日を目指しましょう。

お酒に対する強さ（アルコールの代謝能力）は人それぞれです。

「適度な飲酒量」も日本人全体の平均的な値です。個人差や遺伝的な背景などは含まれていないので、自分にとっての適度な飲酒ペースを知っておくことや、飲めない人や飲まない人に「お酒を無理にすすめない」といったことも大切です。



冬本番となり、寒さも厳しくなってきます。お体に気をつけて、よい年をお迎えください。

浜辺の診療所 スタッフ一同

