



## 【年末年始のお休みについて】

年末は 12月28日(土)の午前診療までとなります(12月29日から1月3日まで休診)。  
年始は 1月4日(土)より通常診療致します。



## 今週の **花言葉**

**松かさ**

不老長寿

シルバーブルニア

おしゃれ

ネズミモチ

名より実

## **松田院長からあなたへ 耳より情報**

### ■生活習慣病のリスクを高める飲酒量 国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」

忘年会のシーズンになってきました。ついつい付き合いで飲み過ぎてしまう方も少なくないと思います。過度の飲酒は生活習慣のリスクを高めることがわかっています。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方とは、**1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の方**とされています。

### ■純アルコール量の求め方

純アルコール量は計算式によって知ることができます。

$$\text{飲酒量 (mL)} \times \text{アルコール度数 (\%)} / 100 \times \text{アルコール比重 } 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

(例) ビール中ビン1本(500mL/アルコール度数5%)の場合

$$\text{飲酒量 } 500\text{mL} \times \text{アルコール度数 (5/100)} \times \text{アルコール比重 } 0.8 = 20\text{g}$$

### ■純アルコール量20gの目安

ビール(5%):中ビン1本(500mL)チューハイ(7%):レギュラー缶1本(350mL)

ワイン(12%):グラス2杯(200mL)日本酒(15%):1合(180mL)

焼酎(25%):ロック1杯(100mL)ウイスキー(40%):ダブル1杯(60mL)

### ★院長よりメッセージ

厚生労働省が推進する節度ある適切な飲酒量とは **1日当たりの純アルコール摂取量が20g程度**とされています。女性や高齢者、お酒を分解する力が弱い方(飲酒後に顔が赤くなる方)はより少量の飲酒が適当です。お酒が強い方はどうしても飲み過ぎの傾向があります。飲み過ぎは生活習慣病のリスクを高めますので、適度に楽しみましょう

看護科より



2019年9月に開催されたアジア初開催の『ラグビーワールドカップ日本大会』。日本代表のスローガン『ONE TEAM』が、流行語大賞になったのはつい先日の事。日本代表をはじめ強豪国チームの迫力あるプレーはたくさんの人の心をひきつけました。その中で、オールブラックスをはじめ各国の選手が試合終了後観客席に向かい、日本の文化を見倣い感謝の意を込めたお辞儀をする姿は海外メディアにも注目をあび、観客はもちろん各地で観戦していた多くの方に感動を与えました。

### 『お辞儀』。。そのきっかけは

オールブラックスが滞在した柏市では、地元の子供達より、同チームが試合前に披露するハカで歓迎を受けました。

また、初戦の南アフリカ戦ではホームで戦っているような大応援。いいプレーには、どちらのチームとか関係なく歓声があがりその愛に応

えたい・できる限り多くの人へ日本の美德を伝えたいとの思いを、試合後のお辞儀に込めたそうです。日本のまごころのおもてなしが、言語・文化・風習の垣根を超え、心と心をつなぎあの感動をもたらしたのではないのでしょうか。



omotenashi  
おもてなし

pixta.jp - 9462168

さて、**2020年東京オリンピック開幕**も間近。野球・ソフトボール・空手・クライミング・サーフィンの種目も加わりました。スポーツを通じ、希望と感動の大会となることを期待してやみません。スポーツ・健康・医療に携わる私たちは、皆様とともに健康維持増進のお役に立てるよう努めてまいります。2020年を共に元気ハツラツに迎えてまいりましょう。