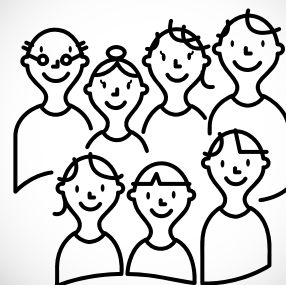


さわやか

忘れていませんか？

# がん検診

～個別がん検診があります～



市民健康ガイド

## 個別がん検診のご紹介



ご自分の予定に合わせて、がん検診を受けることができます。

検診種類	場所	申込方法	対象者	検診料金	
				課税世帯	非課税世帯 生活保護受給者
乳がん検診	そらち クリニック (滝川市)	健康づくり推進係 ☎32-5665 (電話申込可)	<b>40歳以上の女性</b> ※昨年度市助成の乳がん検診受診者は受けられません。	各1,000円	
子宮頸部がん検診	たきかわ 産科婦人科 クリニック (滝川市)		<b>20歳以上の女性</b> ※昨年度市助成の子宮頸部がん検診受診者は受けられません。		
胃がん・肺がん・大腸がん検診	あかびら 市立病院	あかびら市立病院 地域医療科 ☎32-3211 (電話申込可)	<b>30歳以上の市民</b> ※同時に特定健診・30歳代健診などが受けられます。 ※胃・肺がん検診のみの場合は、1,900円の診察料がかかります。 ※胃がん検診はバリウム検査です。胃カメラ希望の場合は別途料金がかかります。	各1,000円 (肺がん検診のみ500円)	各500円

今月の  
お知らせ



# 女性と飲酒

女性の多量飲酒には特有のリスクがあることをご存知ですか？

「女子会」という言葉を聞くようになりました。女性の社会進出により飲酒機会と経済力の両面で女性が飲酒しやすくなり、飲酒の機会に男女差がなくなりました。

しかし！飲酒によって受ける影響は男女差があります！

- ① アルコール代謝速度が男性より遅い
  - ② 体内の水分量が男性より少なく、体内のアルコール濃度が高くなりやすい
- このことから、女性は男性よりもお酒に弱く、心身ともに影響を受けやすい状況にあります。

## 影響その1…

多量飲酒により男性は20年で肝硬変に移行するが、女性は12年しかかからない。

## 影響その2…

男性のアルコール依存症の平均発症年齢より、女性のほうが20歳も若く発症する。

## 妊婦さんは絶対に

飲まないで！

- ① 妊婦の飲酒は胎児の奇形を誘発
- ② 成長障害による低体重
- ③ 胎児脳への影響により歩行困難や難聴、注意欠陥・多動性障害などを抱えることもある

※また、授乳中の飲酒が子どもにも与える影響は詳しく説明されてはいませんが、母乳中にアルコールが溶けだしてしまうのは事実なので、授乳中も飲酒を控えた方がよいでしょう。

## 不安や不眠の

治療にはならない

女性は不安解消のために多量飲酒や依存に陥り、うつなど精神疾患との合併を起こしやすいという特徴があります。

飲酒直後は麻酔作用で眠くなりますが、しばらくすると覚醒作用で目が覚めてしまいます。不眠対策ではお酒に頼ることはお勧めできません。

## 適正飲酒量

毎日の飲酒量として、女性は…  
ビールや5%チューハイでは500ml  
1本。ワインなら180cc。日本酒なら180cc(1合)が適正飲酒量です。  
もちろん休肝日は必要です。

これからの「女子会」では「飲んで酔っ払う」ということから、おいしい食事とお酒を楽しむことに主眼を置き、「食べながら、適正範囲でゆっくりとお酒を楽しむ」というスタイルを取り入れてはいかがでしょうか？

男女ともに大量飲酒者などアルコールでお悩みの方は「断酒会」または、保健師にご相談ください。