

今月の
お知らせ



市民健康ガイド

節度ある適度な飲酒に心がけましょう！！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、出勤日数の減少や在宅勤務、不要不急の外出控えなどにより、例年に比べて自宅で過ごす時間が増えた方が多くいらっしゃると思います。

ソーシャルディスタンス・マスクの着用・手洗いの徹底など、新しい生活様式が推奨され、人と会うときは特に感染予防に気を配らなければならずストレスが溜まってはいませんか？また、人との接触を控えていることによる孤独感、新型コロナウイルス感染への不安や経済的な不安などを抱えてはいませんか？

「自宅で過ごす時間が増えて、
お酒の量が増えた気がする…」



「寂しさを紛らわせるために強い
お酒を飲んでしまっているかも
しれない…」



「ヤケ酒をしてしまっている気が
する…」



このような5つの心の声にあてはまる方はいませんか？

「以前よりお酒を飲んでいる時
間が長くなったかも…」



「お酒を飲まないと眠れないこと
が増えた気がする…」



節度ある適度な飲酒の目安 1日 約20g程度

アルコール20gとは？

- ★ビール・発泡酒(5%)500ml
- ★焼酎(35%)180ml(1合)
- ★清酒(15%)180ml(1合)
- ★ウイスキー(43%)60ml(ダブル)
- ★ワイン(12%)120ml

【厚生労働省 健康日本21】から引用

過度な飲酒は感染リスクの増加、疾患の望ましくない経過、治療効果の低下を招きます。節度ある適度な飲酒を心がけるとともに、規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い食事を意識して過ごしましょう。

ストレッチ・散歩・料理・読書などでストレスを分散したり、家族や友人、保健師などへ相談し、不安な気持ちを聞いてもらうようにしましょう。

12月1日は世界エイズデー



令和2年度キャンペーンテーマ

「知ってる！？HIVとエイズの違い」

エイズは原因不明で有効な治療法がないというのは過去の認識。差別や偏見無く、「世界エイズデー」をきっかけに、HIV/エイズを自分のこととして考えてみましょう。

HIVとは？

ウイルスの名前です。
「ヒト免疫不全ウイルス」ともいいます。

エイズとは？

病気の名前です。
「HIV」というウイルスに感染すると、体の病気に対する免疫が低下します。その結果、様々な病気を発症した状態を「エイズ-AIDS」といいます。

HIV/エイズに関する取り組みは、今、大きな転換期を迎えています。

★感染リスクの低下

治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から、ほかの人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

★治療法の進歩

治療法の進歩により、HIV陽性でも感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と変わらない生活を送ることが期待できるようになりました。

HIVに感染しているかどうかはHIV抗体検査を受けることで確認することができます。

滝川保健所で無料・匿名で受けられます。

※検査を受けるには、事前の予約が必要です。

<予約・相談・お問い合わせ先>

エイズ専用電話 ☎24-3666

担当が直接対応いたします。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時 12月の「にじカフェ」はお休みです。

次回 1月14日(木) 14:00~15:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

※今後の新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止となる場合があります。