



## 》》 特集：飲酒とアルコールについて

酒を飲んで「酔い」などの効果をもたらすのはアルコールですが、酒に含まれるアルコールの濃さ(強さ)は千差万別です。アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。酒に含まれる純アルコール量(ドリンク数)を知っていれば、飲んだ酒の影響や分解時間などが推定できます。



### 純アルコール量の計算

酒のラベルには、中に含まれるアルコールの度数が書かれています。この度数は、体積パーセント(%)を意味します。度数5または5%のビールとは、100ミリリッター(mL)に、純アルコールが5mL含まれているビールということです。通常、純アルコール量は、グラム(g)で表わされます。5%のビールの中ビンまたはロング缶1本(500mL)に含まれている純アルコール量は、アルコールの比重も考慮して、以下のように計算します。



$$500(\text{mL}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

$$\text{酒の量 (mL)} \times \text{度数または \%} / 100 \times \text{比重} = \text{純アルコール量 (g)}$$

飲酒量は、純アルコールの摂取量です。

アルコールの作用(酩酊)や健康被害は、お酒の種類や量ではなく、アルコール(エタノール)摂取量に関係しています。その為、飲酒量を計算するときには、各種アルコール飲料に含まれる純アルコール量を元に考えます。

例えばアルコール度数5%のビール500mlに含まれる純アルコール量は、 $500\text{ml} \times 5\%(0.05) \times 0.8$  (エタノールの水に対する比重) = 20g、となりますが、12.5%のワイン200mlに含まれる純アルコール量も20gとなり、ビール500mlを飲むことと、ワイン200mlを飲むことは、同じ飲酒量であると考えます。



最近では飲酒量を簡単に把握する方法として純アルコール10gを含むアルコール飲料を1ドリンクとする考えが提唱されています。これによると、ビール500ml(アルコール度数5%)は2ドリンク、ウイスキーダブル(60ml、アルコール度数43%)は2ドリンクとなり、この二つを飲んだ場合、総飲酒量は4ドリンクということになります。

### 高齢者の飲酒と健康

高齢者にとって過度の飲酒は健康寿命に関わる病気の強力なリスク因子です。特徴として自身の退職や配偶者の死などのライフイベントが飲酒量を増やす原因となります。生き生きとしたライフスタイルを維持し、「節度ある適度な飲酒」を守ることが肝要です。

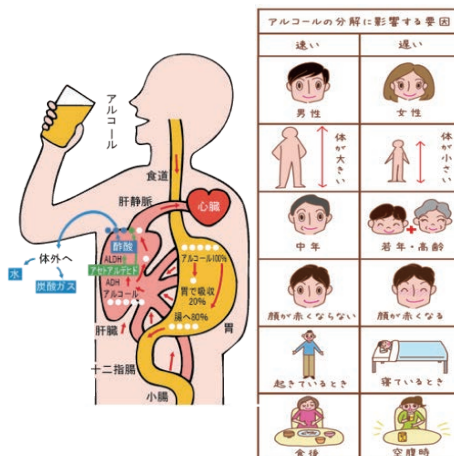


### 飲酒と健康寿命

高齢者の過度の飲酒は健康寿命に影響を及ぼします。脳血管障害・骨折・認知症、いずれの疾患も寝たきりの主要な疾患であり、かつ過度の飲酒がこれら疾患の強力なリスク因子であります。

### 高齢者における酒との付き合い方

まず高齢者ではライフスタイルの維持が大切です。社会的活動や仕事の継続など生きがいのある生活が健康寿命を延ばします。そうした中に組み入れられた酒~コミュニケーションの酒・お祝いの酒など~がまさに「百薬の長」になりうる酒であります。酒に主の効用はありません。生き生きとしたライフスタイルこそが健康寿命の主体であり、節度ある適度な飲酒を心がけたいものであります。



## 田中外科(クリニック)より

### 「診察券がリニューアルしました!!」

2019年7月からリニューアルした診察券の発行をはじめました。

素材は紙製からプラスチック製の診察券に変わります。

もちろん、以前から使用されている紙製の診察券もご利用いただけます。

また、現在(紙製の診察券)お使いの診察券から新しい(プラスチック製)

診察券へ変更するものに関しては、無料に対応させていただきますが、新しい(プラスチック製)診察券の再発行については再発行代として50円頂戴することとなりましたのでご了承下さい。

詳しくは田中外科受付までお問い合わせください。



## リハビリ室より

### 「肩こりと肩関節周囲炎 (五十肩)」

肩こりとは…

首から肩にかけて、また、肩甲骨の周りの筋肉が硬くなり、痛みやだるさ、むかつきや頭痛などの不快な症状を呈する状態です。

肩関節周囲炎(五十肩)とは…

肩こりのような症状の有無にかかわらず、安静時の痛みや夜間の痛み、肩を動かした時の痛みがある状態です。また、痛みはましになっているが、運動範囲の低下(腕を上げる、広げる、背中に手を回す、髪の毛を洗う、物をとろうとして手を伸ばす、扉の開閉、服の着脱、ズボンの上げ下ろし、エプロンを結ぶなど)があるような状態です。



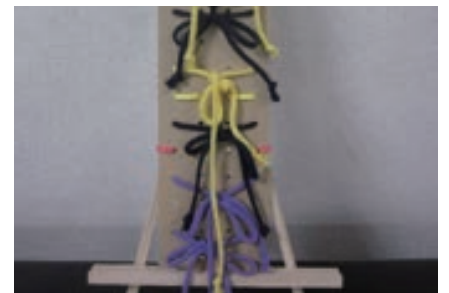
肩こりと肩関節周囲炎では、症状が異なります。肩こりの症状に加えて、安静時・夜間の痛み、運動時の痛みや日常生活での動きの制限がある際は、適切な治療(安静、湿布や内服、注射、物理療法、運動療法)を受けるようにしましょう。

## 通所リハビリテーションより

### 「作業リハビリの道具も充実してきました!!」

通所リハビリテーションでは、「作業リハビリ」呼ばれる、座席でもリハビリができるような道具(グッズ)を沢山ご用意しています。作業リハビリには脳を活性化させるためのパズルや、指先を鍛えるトレーニング器具等があります。作業リハビリの道具(グッズ)は随時新しいものも取り入れており、中にはスタッフ手作りの物もあります。写真は指先のトレーニングを行う為、実際に作成したリハビリグッズです。利用者様にも好評で、この道具を使用し指先のトレーニングに取り組んで頂いています。今後も作業リハビリを充実させるため、色んな道具(グッズ)を取り入れていきたいと思っています!

ご興味のある方は通所リハビリテーションまでお問い合わせ下さい。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL072-848-8623 FAX072-849-9617

通所リハビリテーション TEL072-805-3553 FAX072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL072-898-3551 FAX072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

#### 編集部のつぶやき

暑い季節となり、冷たいビールがおいしい過ぎる今日この頃です。お酒は「百薬の長」かもしれませんが、限度が大切です。「飲んでものまれるな!」を皆さん意識しましょうね!!