



# お酒はほどほどが一番

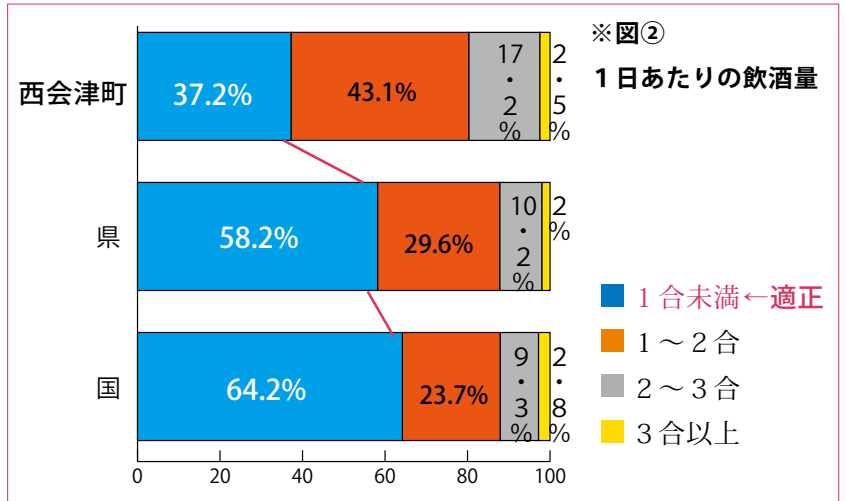
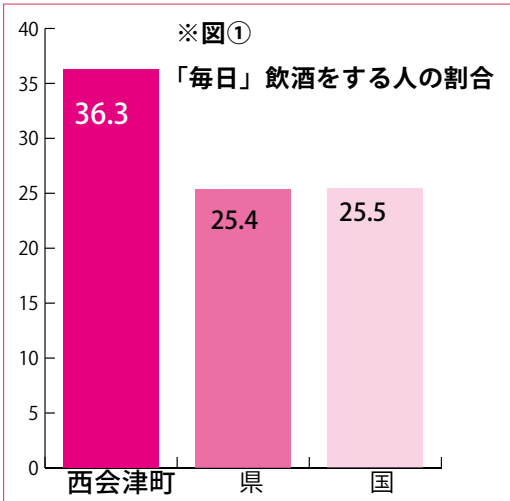
お酒は「百薬の長」とも言われますが、適量（男性1日1合まで、女性0.5合まで）を超えて飲み続けると、生活習慣病などの身体疾患や、うつ病などの精神疾患のリスクも高まります。

令和4年度の町の健診で、お酒を飲む頻度を聞いたところ「毎日」と答えた人は36.3%で、国や県と比較して10ポイントも高い状況です。※図①

また、1日当たりの飲酒量については、適量と言われる1合未満の人は県や国と比較して20ポイント以上下回っており、西会津町は飲酒頻度、量ともに多い町と言えます。※図②



健康増進課 健康支援係  
にき みつこ 保健師長  
二木 美津子



## 最近、お酒の飲み方を変えた杉本さんへインタビューしました！

まざみつ 杉本 正充さん (向原)

以前は、毎日缶ビールとウイスキーを3、4杯飲んでいましたが、2、3カ月前から週1回お酒を飲まない日を作っています。飲む量も350mlの缶ビール1本に減らしました。

Q. お酒を飲まない日を作ろうと思ったきっかけを教えてください。

A. お酒を飲まない日は眠りが深くて、翌朝の目覚めがとても良く、すがすがしいと感じました。その心地よさを感じたくて今でも飲まない日を作っています。

Q. お酒が睡眠の質を下げていることを体感したのですね。毎日お酒を飲んでいる人へメッセージをお願いします。

A. お酒を飲まない日の翌日は体調が良いです。眠るために飲んでくれる人もいるかもしれませんが、飲まない日は眠りの質が本当に良くなります。ぜひ挑戦してください。

## すごいな！むし歯のない子



わらく 高津 和楽くん (下小屋)



まほ 二瓶 真帆ちゃん (縄沢)

9月28日、3歳児2人を対象に健康診査を行った結果、2人ともむし歯がありませんでした。

## アルコールと睡眠の深い関係

アルコールは寝ている間に体からゆっくり抜けていきますが、その反動で眠りが浅くなります。また利尿作用でトイレが近くなったり、のどが渇きやすくなったりします。寝るために飲酒するのは避けましょう。