健康づくりの里から

エアロバイクで健康づくり

エアロバイクによる有酸素運動は、肥満予防や健康の保持・増進に効果的で、ダイエットや持久力、脚力を鍛えたい方にぴったりです。消費カロリーや心拍数が表示されるので、自分のペースで無理なく運動を続けることができます。

現在、保健福祉総合センターには、５台のエアロバイクが設置されています。

町民の方であれば、無料で自由に使うことができます。

エアロバイクの使用を希望する方は、保健福祉総合センターへ、電話または来所により申し込みをしてください。

ただし、医療機関に受診中の方は、エアロバイクの使用について主治医の許可が必要です。

○場所：東庄町保健福祉総合センター
○利用できる日時：月～金曜日（祝祭日を除く）
午前９時～午後５時
※事前に予約が必要です。

問い合わせ
保健福祉総合センター内
健康福祉課 保健衛生係
☎80-3300
☎79-0911（係直通）

医療の窓

適度な飲酒

国保東庄病院
柴田　和香 医師

皆さんはお酒を飲みますか。私はお酒が好きです。ビール、ワイン、酒、焼酎、ウィスキーも好きです。昨年は庭にある梅の実で梅酒を作りましたが、なかなか美味しくできました。お酒の良いところは、お酒があることで料理がさらに美味しくなったり、会話がはずみ、食卓や宴会が楽しくなったりすることです。適量のお酒は、心筋梗塞や脳梗塞などの病気のリスクを下げるという報告もあります。

ただし、飲み過ぎはいけませんね。一気に大量のお酒を飲むと、急性アルコール中毒になり、意識を失ってしまうことがあります。重症の場合は呼吸が止まったり、心臓が止まったりすることもあります。また、アルコールは肝臓で分解されますので、長年に渡り過度の飲酒を続けると、肝臓に負担がかかり、肝炎や肝硬変になってしまいます。

厚生労働省は〝100％のアルコール10ｇを1ドリンク〟として「1日平均、男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下」を適度な量の目安にしています。1ドリンク（純アルコール10ｇ）のお酒とは次のようになります。あなたの飲酒量はいかがですか？

ビール・発泡酒・甘い果実酒250㎖（中ビン0.5本）日本酒90㎖（0.5合）焼酎50㎖酎ハイ175㎖（350㎖缶0.5本）ウィスキー・ブランデー30㎖（シングル1杯）ワイン110㎖（ワイングラス1杯）

1日の平均飲酒量が、男性で3ドリンク以上、女性で2ドリンク以上の人は、減酒にチャレンジしましょう。

①自分の1日の飲酒量をチェックしましょう。
②無理せずにできる範囲で減らす目標を決め、周囲に宣言しましょう。
③毎日の飲酒量を記録しましょう。例えば、カレンダーに禁酒した日は◎、目標以内で抑えた日は○、飲み過ぎた日は×とします。
④結果をみて、◎、○が多ければ自分を褒める。×が多ければ反省し、再度挑戦してください。×が多い場合は少し目標を下げても大丈夫です。

問い合わせ
東庄病院 ☎㊻1177

内　　科	月～金曜日の午前および第１・第３土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86－1177