

## (9) お酒

お酒は、上手に飲めばコミュニケーションを円滑にしてくれますが、一方で強い依存性があり、飲み方を誤ると肝臓に負担をかけたり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やがん、うつ、認知症などのリスクを高め、その家族や社会にも様々な影響を与えてしまいます。適正飲酒量は1日純アルコール量約20g以下が目安であり、年齢、性別、体格、体調などの個人差があります。適正飲酒量を守りましょう。



### (純アルコール量約20g/日)とは

ビールなら…中ビン1本(500ml)  
日本酒なら…1合(180ml)  
焼酎なら…グラス半分(100ml)  
チューハイ(7%)なら…缶1本(350ml)  
ワインなら…グラス2杯(200ml)  
ウイスキーなら…ダブル1杯(60ml)  
※注

※注: 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒をすすめるものではありません。

### 適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イツキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

(公社)アルコール健康医学協会

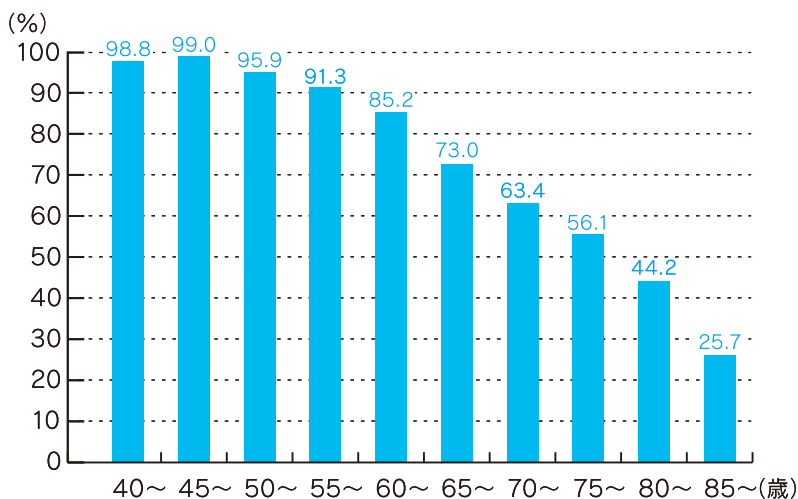
## (10) 歯の健康

### ① 8020運動とは

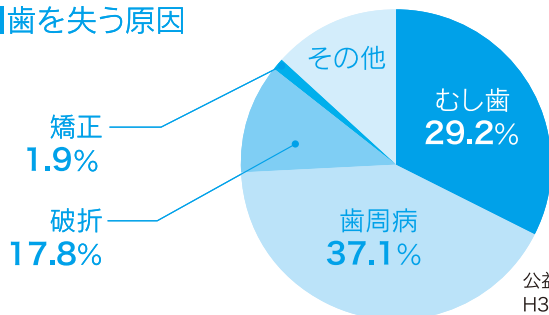
#### ■ 80歳になっても20本以上の歯を残そう

生涯を通して豊かな食生活をいとなみ、日常生活を活発に送るためには、80歳で20本以上の歯が必要といわれています。こうしたことから、80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020（ハチマルニイマル）運動」が提唱されています。年をとると老化現象で歯は抜けてしまうものと思われていますが、むし歯や歯周病に注意し、歯の健康管理をおろそかにしなければ歯は失われません。毎日の生活習慣を見直して8020を目標に努力しましょう。

#### ■ 歯を20本以上もっている人の割合（平成28年歯科疾患実態調査・厚生労働省）



#### ■ 歯を失う原因



公益財団法人8020推進財団  
H30年(2018年)第2回永久歯の抜歯原因調査

## ②歯周病とは

○歯周病は歯に付着している歯垢(プラーク:歯のまわりにつく白いカスで細菌のかたまり)の中の細菌等によって引き起こされ、歯肉や歯を支えている周りの骨などの組織が破壊される病気です。最近の研究では歯周病を引き起こす細菌が心臓病や肺炎などの全身の病気と関連している危険性も指摘されています。

## ③歯周病とメタボリックシンドローム

○国内外の疫学調査から、**糖尿病(高血糖)**や**肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすい**ことがわかっています。

○その一方で、様々な研究から、**自分の歯でしっかり噛んでゆつくりと食事をすることが肥満の予防に繋がる**ことが明らかになっています。また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。

○何よりも、メタボリックシンドロームの診断基準である、肥満(内臓脂肪の蓄積)、高血糖、脂質異常、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、**バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。**

### 糖尿病があると…



## ④しっかり噛んで肥満を予防しましょう

### しっかり噛んで食べると…

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、**食べ過ぎ・ドカ食い**を防止します

よく噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、**食欲を抑制**します

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって**消費カロリー**が増加します

ゆっくり、よく味わうことにより、**うす味、少量でも十分な満足感**が得られます

### 肥満の解消・予防

#### <実践のためのヒント>

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり噛んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

## ⑤歯周病予防のためのセルフチェックリスト

- 歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。**セルフチェック**で早めの対応を！

- |                  |  |
|------------------|--|
| ◇タバコをすう          | <input type="checkbox"/> 歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることもある |
| ◇柔らかい食べ物や甘い物が好き  | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れることがある          |
| ◇歯石を取ってもらったことがない | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にものがはさまる         |
| ◇歯並びがわるい         | <input type="checkbox"/> 口臭が強いと言われたことがある       |
| ◇口を開けて眠るクセがある    | <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする            |
|                  | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする              |

- ◇にチェックが付いた人:歯周病に罹るリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。
- にチェックが付いた人:歯周病に罹っている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。

## ⑥歯と歯ぐきの健康を保つセルフケア

- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢(プラーク)です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢(プラーク)を取り除くことです。

### 正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
  - 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
  - 磨き残しのないよう、奥歯から順番を決めて磨いている
  - フッ素入り歯みがき剤を使っている
  - デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている
- 磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。
  - むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることは歯垢(プラーク)を作りやすくします。
  - 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

### ※プロフェッショナルケア(専門家によるお口の手入れ)も大切です。

むし歯や歯周病、歯が抜けた状態を放置せず、治療しましょう。そのまま放置すると、良く噛めなくなりお口の中の状態は知らないうちに悪化するばかりです。またそれに伴い、お口の働きも低下してしまいます。

歯科医院では、治療だけでなく、予防、メンテナンスも行っています。かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

## (11) 熱中症

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことで、

**家の中でじっとしていても室温や温度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。**

### 症状と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
低 ↓ 高	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗、手足のしびれ	涼しい場所へ移動 安静 冷やした水分、水分補給	症状が改善すれば 受診の必要なし
	頭痛、吐き気・吐いた、 体がだるい、 集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・安静 体を冷やす 衣服をゆるめ体を冷やす 十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や 症状の改善が見られない場 合は受診が必要
	意識障害・・・呼びかけに対し反応が おかしい、会話がおかしいなど けいれん・運動障害・・・普段どおり に歩けない、体が熱い、自分で水が飲めない	涼しい場所へ移動 安静 衣服をゆるめ保冷剤などで 冷やす	+

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

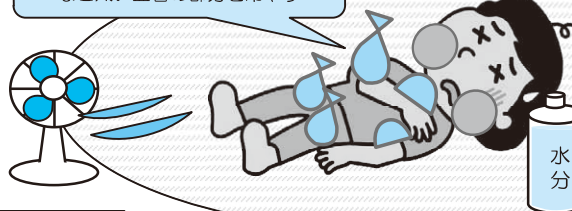
- ①暑さを避けましょう
- ②適宜マスクをはずしましょう
- ③こまめに水分補給しましょう
- ④日頃から健康管理をしましょう
- ⑤暑さに備えた体作りをしましょう



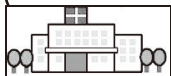
### ＋ 熱中症の応急手当 ＋

- ＋ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけね  
など太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば  
水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

出典元：消防庁