公立久米島病院だより

☎985－5555
受付時間 午前8時30分～11時
午後1時～4時

【11月・12月の休診日】毎週日曜・月曜
11/3（火）12/29（火）、12/30（水）、12/31（木）

お酒、飲みすぎていませんか？

専攻医　伊藤　拓也
（東京ベイ・浦安市川医療センタ）

「今日は少しだけ」のつもりが、気づけば飲みすぎていた…。そんな経験はありませんか？年末年始を迎える前に、日頃の飲酒習慣を振り返ってみましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性　1日あたり純アルコール40g以上
女性　1日あたり純アルコール20g以上
※「この量までなら安全」という意味ではありません。

純アルコール20gの目安

ビール	約500mL
日本酒	約1合
ワイン	約200mL
泡盛	約80mL



飲みすぎが続くと

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝臓病などのリスクが高まります。



今日からできること

- 飲む量を最初に決める
- 水や食事と一緒に飲む
- 飲まない日をつくる

年1回は健診を

血圧・血糖・脂質・肝機能を確認しましょう。少し減らすことも、健康づくりの第一歩です。

おいしく楽しくお酒を楽しむためにも、自分に合った飲み方を心がけましょう。少し減らすことも、健康づくりの第一歩です。

「インフルエンザの乗り越え方」

公立久米島病院　小児科 渡邉　幸

今年は早い時期から例年にない勢いでインフルエンザが流行しています。今回はインフルエンザの乗り越え方について、おすすめの漢方薬と一緒にお伝えします。

①事前にできること：

■インフルエンザワクチン：インフルエンザ感染による重症化を予防できる唯一の方法です。小児や高齢者、妊婦など重症化しやすい人はもちろん、そのような人が周囲にいる方も接種を考えましょう。

■手洗い・マスク：身近な生活空間で感染をもらわないためには「接触感染」予防の手洗い、集団や人混みで「飛沫感染」を防ぐにはマスクが重要です。

②インフルが身近に迫ってきたら：

「周囲でインフルエンザが流行ってきた」という話が出てきたら以下の準備をしましょう。

■解熱鎮痛剤の買い置き：薬局、ドラッグストアで購入可能です

■イオン飲料、ゼリー飲料の買い置き：お子さんがいる家庭や一人暮らしの方には特におすすめです

○**迅速検査キットを購入：**
久米島ではたいよう薬局で購入可能です。



③熱が出てきたら

■水分（＋糖分・塩分）の摂取と休養：買っておいたイオン飲料をこまめに摂取したり、スープとジュースを飲むなど、水分に加えて塩分と糖分も摂取するようにしましょう。

■漢方「麻黄湯」「葛根湯」：
普段元気な人の初期のインフルエンザに対して、免疫力を高めてウイルスを追い出し、熱や痛みを素早く和らげる効果があります。発症48時間以内に飲むとより効果的。

■解熱鎮痛剤：熱がきつくて寝れない、食欲が出ない、とにかく体がしんどい時

④インフルエンザ後の長引く症状に対して：

■長引く咳や不眠の症状：漢方「竹茹温胆湯」

○**食欲不振や微熱・腹痛が続く時：漢方「柴胡桂枝湯」「小柴胡湯」**

※なお、水分がとれない、呼吸がしずらいなど明らかにいつもと違う場合や、持病があって心配な場合は病院や医療相談電話（小児：＃8000、大人：＃7119）で相談しましょう。

今回ご紹介した対策は実は「通常の風邪」にもそのまま使えます。これからの季節の体調不良、悪化を防ぐケアとしてぜひお役立てください！