



特集号について

皆さんこんにちは。今年度より院内通信の特集号をはじめることになりました。

院内通信は季刊誌のため、発行予定は、4月(春号)、7月(夏号)、10月(秋号)、1月(冬号)としていきます。

その間に、4月～9月頃(春夏号)、10月～3月頃(秋冬号)を特集号として発行していく予定です。

特集号につきましては、院内にも掲示しているポスターの紹介も含めて作成していきたいと思っております。

今回は、栄養部よりアルコールについて紹介します。

当院の院内通信や特集号も含めて、それぞれの立場から皆さんに色々な情報を提供していきたいと思っておりますので是非ご覧ください。



栄養部より

春らしい気候になり、新年度がスタートしましたね。

お花見、歓迎会、親睦会...何かと集まる機会が増える季節です。

そこにつきものなのが“アルコール”。

コミュニケーションを円滑にしてくれたり、ストレス軽減に役立つこともありますが、上手に付き合っていないと血糖値を乱してしまいます。

ポイントをおさえて、楽しく飲めるルールを身につけましょう。



『焼酎ならいいでしょ?』 アルコール度数が高いので要注意!

焼酎のような蒸留酒には糖質が含まれず、プリン体が微量なことから、ビールより焼酎がいいと思われているようですが、アルコールの量自体が問題。度数が25～35%と高い焼酎は、割って飲んだり、比較的安価なことから、かえってアルコール量が増えてしまうことも。

どの種類のお酒でも飲みすぎれば同じです。

宴会の場では、ビールや日本酒はどんどんつがれてしまいますので、

薄めて調整ができるという意味では焼酎がおススメです。

こっそりノンアルコールにすることもできますね。





『適量と飲み方は？』 お酒はあくまでも食事の脇役！

節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

ビールだと中ビン1本(500ml)、焼酎は0.6合(110ml)、日本酒は1合(180ml)です。

しかし適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。普段から適量の飲酒を心がけましょう。

お酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしたいものです。

休ませたからといって、ほかの日に大量飲酒をしてしまっては元のもくあみ。

普段から適量の飲酒を心がけましょう。

肝機能が大丈夫だから……、酔いざめがいいお酒なら……、晩酌ならこれくらいは……、

いろいろ理由はつけられますが、お酒はあくまでも食事をおいしく食卓を楽しくしてくれるもの。

すてきな脇役と考えましょう。

飲むなら休肝日のルールを！ 週に1~2日は肝臓をお休みさせて

お酒には食欲増進の作用もあるので、飲むとつい食事量も増えてしまいます。

食卓に座る時間も長くなるともう一口が

増えてしまいます。

飲まない日はその分時間ができるので、

その時間を使って運動するのもひとつですね。

ビール(アルコール度数5度)		中びん1本(500ml)
日本酒(アルコール度数15度)		1合(180ml)
焼酎(アルコール度数25度)		0.6合(約110ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)		ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)		1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)		1.5缶(約520ml)

診療時間・休診日

診療時間・休診日	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:30) (予約受付時間 12:00まで)						
午後(14:30~18:30) (予約受付時間 18:00まで)				/		/

ご予約は終了時間の30分前までにご連絡ください。

【予約診療について】

予約の変更や取消、または予約をお取りになりたい方は、診療時間内にお電話にてご相談頂きますようお願いいたします。

【診療電話予約受付時間】 <平日>9時~18時 <木・土曜日>9時~12時

【予約及び予約変更専用TEL】 0957-35-4567

【検査予定表】

	月	火	水	木	金	土	日
頸部血管エコー	午前						休診
胸部レントゲン	必要時						
心電図	必要時						
ABPI	必要時						
栄養指導	随時						

