



石垣市健康福祉センター 保健師 又吉 倫子

忘年会シーズンに突入しました。おいしいお酒を飲む機会が増える楽しい季節です。

おいしく飲むためには元気な身体が必要です。気持ちは準備万端かもしれませんが、身体は今日も飲む準備、できていますか？

アルコールは適量であれば胃や食道の動きを活発にしますが、飲みすぎると、胃や食道の動きを抑えてしまいます。むねやけや胃もたれ、胃痛の原因になります。また腸にも影響し、水分の吸収を悪くするので下痢が起こります。これらはお酒を飲む方の多くが経験していることではないでしょうか。

長期的には血液検査での肝臓の数値が上昇し、アルコール性肝障害を引き起こします。

脳や心臓も影響を受け、アルコール依存症になれば家族や周囲の人を巻き込むこともあります。厚生労働省の統計から、沖縄県のアルコール性肝疾患による死亡率は全国の約2倍とのデータも出ているのです。また、八重山の脳出血の死亡率が全国で

最悪とのショッキングなデータも発表されました。この脳出血の原因となる高血圧にもお酒は影響します。

健診で肝機能や尿酸のデータが悪ければ「お酒控えなきゃ」「お酒の飲みすぎはよくないよね」と多くの方が口にします。お酒の飲みすぎがよくないことはみんな分かっているのです。地域行事やコミュニケーションツールのひとつとしてもお酒は大事なものです。

適量を知り、健康的に、楽しく、上手にお酒とつきあえたらいいですね。

お酒の適量（純アルコール量20g）

種類	ビール(5%)	泡盛(30度)	チューハイ(7%)	ワイン(12%)
適量	約 500ml 	約 100ml 	約 350ml 	約 240ml 

参考：アルコール健康医学協会

八重山警察署からのお知らせ

年末は忘年会など飲酒の機会が増えてくることから、飲酒運転の増加が懸念される時期であります。飲酒運転は犯罪です！絶対にしてはいけません！交通安全を守り、事故のない石垣島をみんなで作りましょう。

	H 2 5	H 2 6	H 2 7	H 2 8
飲酒運転検挙件数	1,353	1,200	1,632	1,856
飲酒免許取消処分者	999	887	1,118	1,268

県内では、毎年1,000名に及ぶ免許保有者が飲酒により、免許を取り消されています。

しかも、平成28年中に免許が取り消された1,268人のうち、552名(43.5%)はゴールド免許保有者との驚くべき実態が判明しています。「飲酒運転をして検挙されたらどうなるのか」を念頭に置き、飲酒運転は絶対にしないようにしましょう。

【八重山警察署】TEL: 0980-82-0110



クルーズ船（12月予定）情報について

入港日時	出港日時	船名	旅客定員(最大)
12月2日(土) 9:00	12月3日(日) 17:00	飛鳥II	800
12月4日(月) 8:00	12月4日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月11日(月) 8:00	12月11日(月) 16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月18日(月) 8:00	12月18日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月18日(月) 13:00	12月18日(月) 21:00	コスタ・フォーチュナ	2,500
12月25日(月) 8:00	12月25日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
12月28日(木) 14:30	12月28日(木) 22:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800