

慶真通信 vol.4

秋、アルコールのお話

秋はボージョレ・ヌーボの解禁、オクトーバーフェスト(と言う名で他の月にも行われたりしますが)のビール、秋上がりの日本酒が出回るなどで、お好きな方はいつどこで飲もうかと思案していると思います。アルコールは人生の節目の行事や祭事などに用いられ、日本に限らず多くの民族文化に関わっています。飲酒をしない方の日常でも調理に一役買っており、嗜好品という立場を超えたありがたい存在です。

しかし多量の飲酒は健康面で害があり、厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」を推奨しています。通常のアルコール代謝能を有する日本人の、一日平均純アルコールは20g程度で飲料別に換算すると、ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ350ml、ワイングラス2杯分にあたります。女性、顔が赤くなる人、65歳以上の人などは上記より少なくすること、となっています。また、飲酒の習慣がない方や禁酒が必要な方に飲酒を勧めるものではありません。(厚生労働省「飲酒のガイドライン」)

酩酊状態でお酒や美味しい食事の味が分からなくなったりするのは、大変勿体ない事です。一粒の米に7人の神様が宿るといいますし、様々な秋の恵みや作ってくれた方々にも感謝しつつ、飲酒後の失敗も起こさない(重要!)程度に頂くのが、良いお酒との付き合い方だと思います。

Q&A

教えて！栄養士さん



食べ物がおいしい季節になり、ついつい食べ過ぎて体重が増えてきました。どのように注意したらいいでしょうか？

食欲の秋ですね。体重のコントロールには気をつけたいところです。

肥満は睡眠時無呼吸症候群と関係があるだけでなく、高血圧や心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などの合併症を引き起こしやすいことが知られています。これらの予防のためにも、肥満の改善について考えることは大切です。

新宿・有楽町の両クリニックでは管理栄養士による栄養指導を行い、治療を食事の面からサポートしています。

減量はできても維持が難しい、脂肪分や塩分・糖分の適切な摂取量がわからない、普段の生活での工夫の仕方を知りたい、といった内容を話し合っています。

保険適用で行うにあたり条件がありますので、ご希望の方はまずは主治医にご相談ください。興味のある方は、食事の記録をつけることから始めてみましょう！受付に記録用紙があるので、希望される方はお声かけください。



年末年始のお知らせ

新宿/有楽町睡眠・呼吸器内科クリニック共に12月28日(木)午後～1月4日(木)は年末年始のお休みを頂きます。皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。