



～健康づくりコラム～

アルコールと血圧の関係

アルコールと血圧の関係は複雑で、少量なら一時的に血圧が下がることがあるものの、習慣的な飲酒や多量の飲酒は、長期的に血圧を上昇させ高血圧を引き起こします。これは、アルコールが分解される過程で血管を収縮させたり、心拍数を増やしたり、交感神経を刺激したりする作用があるためです。塩分の多いおつまみも高血圧のリスクを高め、深い睡眠を妨げることも血圧に悪影響を与えます。東京科学大学等の研究チームによる「飲酒習慣の変化が血圧に与える影響について」の研究結果では、女性・男性ともに少量の飲酒でも禁酒により血圧が低下し、逆に飲酒を開始すると血圧が上昇することが明らかになりました。また、今までお酒を飲む習慣がなかった人が新たに飲酒を開始した場合にも、アルコール飲料の種類に関わらず飲酒量が増えるほどに血圧が上昇することが分かりました。飲酒の習慣があつて血圧が高い方は、全体的に飲酒量を減らすことを検討してみてください。

【上手なお酒の飲み方の工夫】

- ① 適量を知る 日本酒なら1～2合、ビールなら中瓶1～2本程度が目安
- ② 合間にノンアルコール飲料や水を飲む アルコールと同じ量かそれ以上の水を交互に飲む(脱水を防ぎ、血中アルコール濃度の上昇を抑える)
- ③ 強い酒は薄めて、アルコール度数を下げる ウイスキーや焼酎、ジンハは水割りやお湯割りにする
- ④ 空腹で飲まない おつまみ(たんぱく質食品や野菜、海藻など)を食べながら飲んで、胃や肝臓の負担を軽減
- ⑤ ゆっくり楽しむ 談笑しながら自分のペースで飲む
- ⑥ 休肝日を作る 週に1～2日はお酒を飲まない日をつくる

【避けるべき飲み方】

一気に飲み、寝酒、運動・入浴直後の飲酒、薬と一緒に飲む

～休日緊急診療当番医～ 5月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
3日	木戸医院 029-841-1753	3日	神立病院 029-831-9711
4日	高野医院 029-841-0154	4日	野上病院 029-822-0145
5日	田谷医院 029-823-2636	5日	県南病院 029-841-1148
6日	新治診療所 029-862-4668	6日	伊野整形外科医院 029-821-6028
10日	石井内科クリニック 029-841-6125	10日	松永医院 029-823-7771
17日	あおき内科クリニック 029-825-8181	17日	神立病院 029-831-9711
24日	かすみファミリークリニック 029-828-8093	24日	野上病院 029-822-0145
31日	宮崎クリニック 029-830-6800	31日	県南病院 029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、4日、5日、6日、10日、17日、24日、31日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患 ▶

～シルバーリハビリ体操～ 5月



◀ 自宅でできる体操を YouTube で配信中  
☎ 介護長寿課 (市民窓口センター)

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター (旧 働く女性の家)	5月は下稻吉コミュニティセンターでの体操は実施しません
下大津コミュニティステーション	5日☎、12日☎、19日☎、26日☎ / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター (旧 志筑小学校)	5日☎、12日☎、19日☎、26日☎ / 午前10時
大塚ふれあいセンター	4日☎、11日☎、18日☎、25日☎ / 午後1時
やまゆり館	1日☎、8日☎、15日☎、22日☎ / 午前10時

子育てお悩み相談室

☆ 甘いものを食べすぎていませんか？

「お菓子ばかり欲しがる」「ジュースを毎日飲みたがる」など、子どもの甘いものとりすぎに悩む声は少なくありません。甘いものはエネルギー源になりますが、とりすぎると「食事が進まない」「むし歯のリスクが高まる」「肥満につながる」などの心配があります。大切なのは「禁止」ではなく「上手に管理すること」です。

…………… 上手に付き合うための工夫 ……………

● 食べる時間を決める

だらだら食べ続けることが、むし歯や食欲低下の原因になります。

- ・ おやつは1日1～2回
- ・ 食事の2時間前まで
- ・ 食べる時間を決める



「いつでも食べられる」状態をつくらないことがポイントです。

● 量を決める

袋ごと渡すのではなく、小皿に取り分けることで食べすぎを防ぎます。目安は、幼児で1日100～150kcal程度(市販の小さなお菓子1袋程度)

● 飲み物を見直す

ジュースや乳酸菌飲料には多くの砂糖が含まれています。ジュースは「特別なとき」にし、普段の水分補給は、水やお茶を基本にしましょう。

● 栄養になるおやつを選ぶ

おやつは「第4の食事」とも言われます。不足しがちな栄養を補う時間にしましょう。甘いお菓子を完全にやめる必要はありませんが、頻度を調整することが大切です。

【代替例】

おにぎり / さつまいも / ヨーグルト / チーズ / 果物

● 大人の関わりも大切

子どもは周囲の影響を受けます。家族が目の前で頻りに甘いものを食べていると、欲しくなるのは自然なことです。家庭全体でルールを共有し「今日はここまで」と穏やかに伝えましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※前日までに電話予約(先着順)



☆ ベビーマッサージ

日時：5月12日(日) 午前10時～11時15分

対象：10組(生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)

講師：石濱 みち子 (国際インファントマッサージ協会 公認インストラクター)

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和8年1月生)	27日(日)	午前9時10分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康増進課
1歳児相談(令和7年4・5月生)	26日(日)	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診(令和6年10月生)	27日(日)	午後1時15分	要		
5歳児健診(令和3年5月生)	20日(日)	午後1時	不要		
にこにこ教室(未満児)	7日(日)、14日(日)、28日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	13日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	11日(日)、12日(日)、13日(日)、19日(日)、20日(日)	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	2日(日)、20日(日)	①午前9時30分 ②午後1時30分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	26日(日)	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	19日(日)	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	