



～健康づくりコラム～

健康に配慮したお酒の飲み方

健康増進課

☎ 029-898-2312

お酒の飲みすぎは、肝臓を壊すだけでなく、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。お酒のアルコールは胃と小腸で吸収され、血液に乗って全身に運ばれます。女性や高齢者は、男性と同じ量のアルコールでも体内の水分量が男性より少ないので、血中濃度は高くなりやすくなります。

体への影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量によります。厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、1日の純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上を「生活習慣病のリスクを高める量」として注意を促しています。これは、その量までは飲んでよいということではありません。4月号でも紹介しましたが、高血圧のリスクは少しの飲酒でも高まります。純アルコール摂取量が多くなると脳卒中・胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん、男性では前立腺がん、女性では乳がんのリスクが高くなります。さ

らにうつや糖尿病などのさまざまな病気のほか、体の早期老化にも関係しています。高齢者は酔うことで転倒・骨折や認知症のリスクを高める危険性があります。女性は男性に比べて体水分量が少ないだけでなく、肝臓が小さいなどの理由で、アルコールによる影響が高まります。「お酒は百薬の長」という言葉がありますが、全く飲めない方は少量でも飲まないことをお勧めします。



【お酒に含まれる純アルコール量の計算式】
お酒の量 (mL) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8 = 純アルコール量 (g)

厚生労働省のホームページではスマホで簡単にアルコール量とアルコールが体内で分解される時間を計算できます。▶



また、厚生労働省では「あなたが決める、お酒のたのしみ方 (男性編・女性編)」を公表しています。ご自身の健康のためにご活用ください。



～休日緊急診療当番医～ 11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】	
1 日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	1 日 県南病院 029-841-1148
3 日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	3 日 野上病院 029-822-0145
8 日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	8 日 神立病院 029-831-9711
15 日	小原内科医院	029-821-1051	15 日 松永医院 029-823-7771
22 日	烏山診療所	029-843-0331	22 日 神立病院 029-831-9711
23 日	松本内科医院 (11月1日～いしきりやま内科医院に名称変更)	029-843-1211	23 日 県南病院 029-841-1148
29 日	石井内科クリニック	029-841-6125	29 日 野上病院 029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前 9 時～正午

【小児科】		
1 日、3 日、8 日、15 日、22 日、23 日、29 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～ 11月



◀自宅でする体操を YouTube で配信中

☎ 介護長寿課 (市民窓口センター)

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター (旧 働く女性の家)	2 日 月、9 日 月、16 日 月、23 日 月、30 日 月 / 午前 10 時
下大津コミュニティステーション	3 日 火、10 日 火、17 日 火 / 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)	3 日 火、10 日 火、17 日 火 / 午前 10 時
大塚ふれあいセンター	2 日 月、16 日 月、23 日 月、30 日 月 / 午後 1 時
やまゆり館	6 日 金、13 日 金、20 日 金、27 日 金 / 午前 10 時
霞ヶ浦コミュニティセンター (旧 あじさい館)	5 日 金、12 日 金、19 日 金、26 日 金 / 午後 1 時 30 分



かすみっ湖
ホームページ

子育てお悩み相談室

子どもの救急ってどんな時？

お子さんの急な体調不良や事故での怪我等、病院に行くかどうか迷ったときはありませんか？普段の様子と違うけれど、どうしたらいいのかわからないと保護者の方も不安になってしまうと思います。そんな時に受診の目安になる簡単なチャートをご紹介します。



【見た目】

- ☐ 無表情であやしても笑わない
- ☐ ぐったりしている、何をしても反応が乏しい・悪い
- ☐ 泣き方が弱い・苦しそうに泣く
- ☐ 呼びかけに反応しない・しゃべらない

【循環】

- ☐ 顔が白い
- ☐ 手足がいつもと違い冷たい・赤みがなく白い
- ☐ 皮膚がまだら色をしている
- ☐ 顔や手が紫色をしている
- ☐ 冷や汗をかいている

【呼吸】

- ☐ 苦しそうにゼーゼー言って横になれない
- ☐ 呼吸のたびに肩が上下する
- ☐ 小鼻がヒクヒクしている
- ☐ 呼吸のたびに胸がペコペコへこむ
- ☐ 呼吸が苦しくて水分もとれない

【その他】救急車を呼ぶべき症状

- ☐ 刺激しても反応が鈍い・眠ってばかりいる
- ☐ けいれん発作
- ☐ 意味不明な言動や異様な興奮状態
- ☐ 呼吸をしていない・呼吸ができない
- ☐ 全身真っ青になっている

迷ったときは救急電話相談 (#8000) を利用しましょう。また、インターネットや電話で茨城県救急医療情報システム (☎ 029-241-4199) を使って医療機関を探すことができます。

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

※11月21日 国までに電話予約 (先着順)



☆ベビーマッサージ (無料)

日時：11月25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：石浜 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 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4 カ月児健診 (令和 8 年 7 月生)	11 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 10・11 月生)	10 日 日	午後 1 時 15 分	要		
1 歳 6 カ月児健診 (令和 7 年 4 月生)	11 日 日	午後 1 時 15 分	要		
3 歳児健診 (令和 5 年 8 月生・9 月前半生)	26 日 日	午後 1 時 15 分	要		
5 歳児健診 (令和 3 年 11 月生)	25 日 日	午後 1 時	不要		
にこにこ教室 (未満児)	5 日 日、12 日 日、19 日 日	午前 10 時	要		
にこにこ教室 (5・6 歳)	4 日 日	午後 2 時	要		
にこにこ教室 (個別)	2 日 日、4 日 日、9 日 日、17 日 日、18 日 日	午前 9 時 30 分	要		

子育て相談カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	7 日 日、18 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	10 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	17 日 日	午前 9 時 30 分	要	ウエルネスプラザ	