



# News Letter

第66号 : 発行日 令和4年7月29日

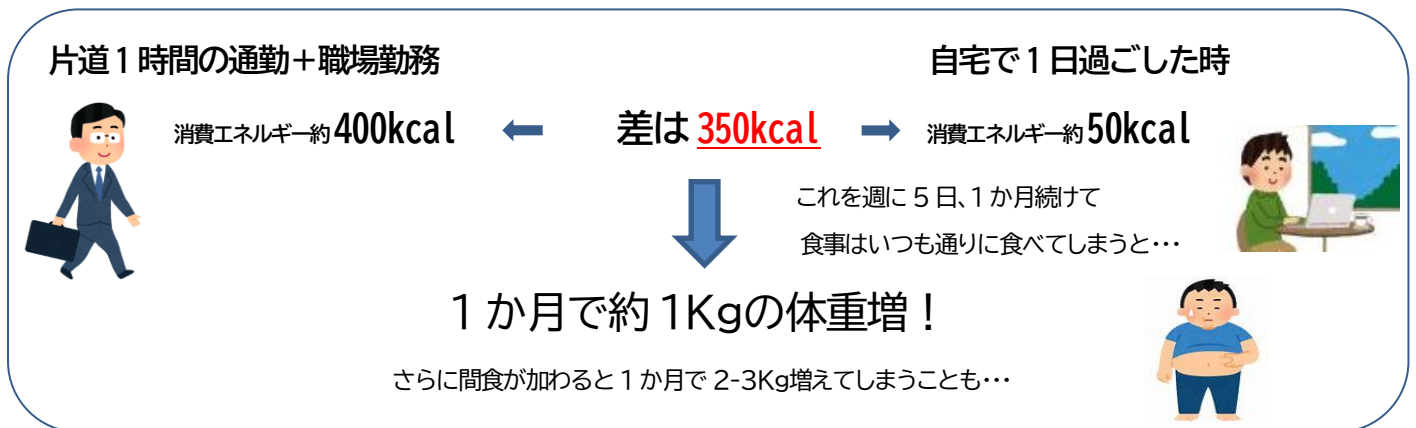
## with コロナ時代の健康管理について

### はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行により、在宅勤務を取り入れる企業が増えています。在宅勤務により運動不足になり体重が増加してしまう、いわゆる「コロナ太り」や、自宅での飲酒が増えてしまった、といった様々な影響が問題となっています。今回は、with コロナ時代に知っておきたい健康管理のポイントを、体重管理とお酒との付き合い方の視点から解説します。

### 在宅勤務での体重管理のポイント ～脱！コロナ太り～

まず、片道1時間かけて電車で通勤し職場で働いた1日と、自宅だけで1日過ごした時の、消費エネルギーの違いをみてみましょう。



それでは、自宅だけで過ごす日に気を付けたい、4つのポイントを紹介します。

- ① 食事の量を減らそう！ ふだんの 8割の量に留めましょう
- ② 間食や酒のつまみに注意！ 間食には適量の果物、少量の種実類が、おつまみには豆腐、枝豆などの野菜、海藻類や刺身がおすすめです
- ③ バランスよく食べる！ デリバリーを利用する時は、品数の多い栄養バランスのとれたものを選びましょう
- ④ 運動のススメ！ 20分程度のウォーキングやジョギングもおすすめです  
朝食前に行くと朝食がおいしくなり、昼食後に行くと血糖値の上昇が抑えられ、夕食の前後に行くと睡眠の質がよくなります



## 上手なお酒との付き合い方

コロナ禍で飲酒傾向にも変化がありました。接待などの宴席が減り飲酒量が減った人がいる一方で、自宅での晩酌が増え飲酒量が増えてしまった人もいます。政府の調査によると、2020年4月以降の家計アルコール消費支出は1年前に比べ増加していました。

それでは、心身の健康を保ちながら上手にお酒と付き合いのために、家で晩酌する時の4つのポイントを紹介します。

- ① 最初に飲む時間や量を決めておく！ 終電がないからとダラダラ飲むのはやめましょう  
適度な1日の飲酒量は、男性では純エタノール換算で20gとされており、これに相当する酒量=適量は下の図の通りです \*女性は肝臓の大きさが男性の半分程度のため、この半分の量が適量です



ビール1本(500ml)



日本酒 1合(180ml)



ウィスキーダブル1杯(60ml)



焼酎(25度)  
グラス1/2杯(100ml)

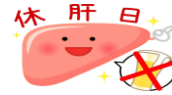


ワイン  
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%)  
缶1本(350ml)

- ② 食べてから飲む！ 空腹時に飲むと体への負担が大きくなるため、おつまみを食べてから飲みましょう
- ③ 水も飲む！ お酒と同じ量の水を飲むことで脱水を予防できます
- ④ 週2日は飲まない！ 肝臓の機能回復には週2日程度の休肝日が必要です



参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会

### さらに、こんな方は要注意です！

Q. 翌日にお酒が残っていませんか？

翌日にお酒が残ったということは自分の適量より多い量だったということです。まずは、お酒の量を減らす「減酒 げんしゅ」に取り組んでみませんか。日々の飲酒量や体調の変化を記録して「減酒」をサポートする無料のアプリもおすすめです。



Q. お酒を飲むと顔が赤くなりませんか？

このような方はアルコールを分解する酵素の働きが弱く、のどや食道のがんのリスクが高い方です。特に日本人の約半数が該当する「昔はすぐに顔が赤くなったが、付き合いで飲んでいくうちに飲めるようになった人」は要注意です。このような方は、毎日飲酒することでがんのリスクがさらに上がってしまいます。習慣的な飲酒はやめて、記念日などの特別な時に、少なめのお酒を味わって楽しむ、といった新しいお酒との付き合い方をお勧めします。



with コロナの今だからこそ、ご自身の食生活や飲酒習慣を見直してみたいでしょうか。当院では特定保健指導を行っています。保健師が日々の食生活のお悩みについて伺ったり、詳しく説明したりしています。この機会に、ぜひ活用ください。

健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp