



代々木診療所だより

N0365

2024年8月27日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisimryo/>)



2024年9月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	第2, 4のみ 千葉2時~	—

*土日と祝日は
休診です。

※ 受付時間：午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分

※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。

※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹）
をおこなっています（予約制）

<休診・代診のお知らせ>

- ・ 9/6（金）午前 中村医師が休みのため、千葉医師が代診
- ・ 9/19（木）鈴木医師休みのため、中村医師が代診
- ・ 金曜日午後の高柳医師は休診です。



<健康と飲酒について~健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより>

猛暑が長く続き、夏バテ気味の方が多くのではないのでしょうか。

9月は暦の上では秋になり、さんまや新米などのニュースを楽しみにしていますが、今年は気候変動の影響が大きいのでどうなるのか心配です。

食生活は健康を守るための基本なので、安心して食を楽しみたいものです！

ところで、食事と一緒にお酒を楽しむ方も多いと思いますが、今年2月に厚労省が『健康に配慮した

純アルコール量(g) =お酒の量(ml)×アルコール度数(%)×0.8 <small>(例)ビール500ml(度数5%)の純アルコール量は、 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)</small>	
お酒に 換算すると・・・	(参考) 純アルコール量20g
ビール (度数5%)	500ml ※ロング缶、中瓶
酎ハイ (度数7%)	350ml
ワイン (度数12%)	200ml ※小グラス2杯
日本酒 (度数15%)	180ml ※1合弱
焼酎 (度数25%)	100ml
ウイスキー (度数43%)	60ml ※ダブル1杯

飲酒に関するガイドライン』を公表したことはご存知でしょうか？飲酒が与える健康面へのリスクが明らかになってきました。

適切な飲酒量は純アルコール量で1日、男性40g未満、女性20g未満とされています。(左図を参照)

少量の飲酒でも男性では高血圧や胃がん、大腸がんのリスクが高くなり、女性では高血圧と脳出血のリスクが高くなります。ぜひご自分の飲酒習慣を見直し、おいしく、健康的にお酒と食事を楽しみましょう！

※「第2期アルコール基本計画」の資料等より作成。