

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2015年 12月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

●QOLを高める! ホームドクター・アドバイス●

禁煙に成功するための10箇条

●メディカル・プロファイリング●

—男性なら誰もが経験する—
前立腺肥大症

— 介護の知恵袋 —

徘徊に対処するには

— はつらつ健康ナビ —

冬の味覚を楽しもう

生活ほっとニュース

女性に多い、膀胱炎

スッキリ! 脳活用



S. Kouji

がんを遠ざける健康習慣 ②節酒



忘年会や飲酒の機会が多い今月は、節酒がテーマです。

アルコールは体内で分解酵素によって処理されますが、こ

の酵素の働きは人により違います。日本人の約四〇％はこの酵素の働きが弱く、少量の飲酒でも赤くなったり二日酔いになりやすい体質です。

過度のアルコールには発癌性があります。口腔、咽頭、食道、肝臓、大腸のがんになりやすく、これらが同時に複数発生することもあります。また飲酒と喫煙は相乗して発がんの危険性をより高めます。

一方で、少量の飲酒は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果があることも知られています。適正量は一日あたり、日本酒なら一合、ビールなら大瓶一本、焼酎なら一合の三分の二、ワインならボトル三分の一を、ウイスキーならダブル一杯程度が目安ですが、週に二日程は休肝日を設けましょう。

節度ある飲酒を心がけ、健康に注意して輝かしい新年をお迎えになりますよう祈念いたしております。

平成二十七年十二月

医学博士 前田 理沙