

## 保健センターだより

### お酒をちょっと減らして健康になろう！

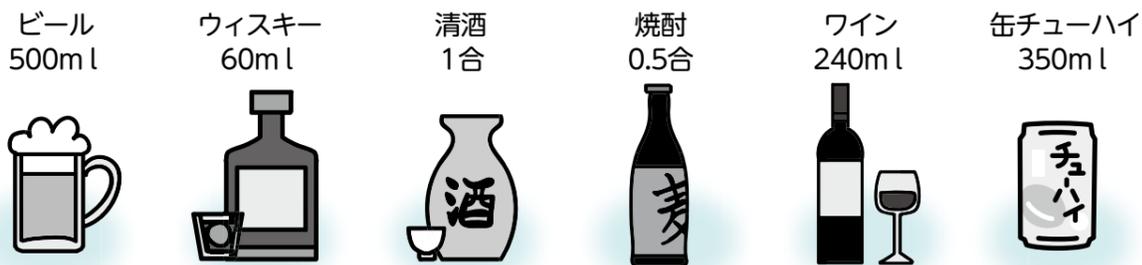
お酒は適量なら、血行促進やリラックス効果のある「百薬の長」ですが、飲み過ぎると全身にさまざまな悪影響を及ぼします。

お酒の飲み過ぎで心身の健康を損なわないためにも飲酒習慣を見直し、お酒と上手につきあいましょう。



### お酒の適量を知っておきましょう

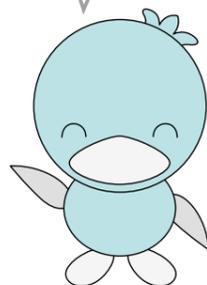
適度な飲酒量は1日のアルコール量で**20g** ～女性と高齢者(65歳以上)は**10g**～



### お酒がリスクとなる病気を知っておきましょう

脳	口腔・食道	循環器	胃腸
<ul style="list-style-type: none"> <li>脳卒中</li> <li>急性アルコール中毒</li> <li>アルコール依存症</li> <li>うつ病・認知症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口腔・咽頭がん</li> <li>食道炎</li> <li>食道がん</li> <li>食道静脈瘤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高血圧</li> <li>心筋症</li> <li>不整脈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃炎・胃潰瘍</li> <li>胃がん</li> <li>十二指腸潰瘍</li> <li>小腸炎・大腸がん</li> </ul>
代謝系	肝臓	その他	
<ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病</li> <li>膵炎</li> <li>痛風</li> <li>脂質異常症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪肝</li> <li>アルコール性肝炎</li> <li>肝硬変</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>末梢神経障害</li> <li>生殖器の障害</li> <li>ED/卵巣機能不全/妊娠異常</li> </ul>	

体内でのアルコールの分解にかかる時間はビール500mlで5時間かかります！



### お酒を飲むときに心がけたいこと

- ◎つまみをとりながら、ゆっくり飲む
- ◎長時間飲み続けない
- ◎飲酒後の運動・入浴は要注意！
- ◎薬と一緒にお酒を飲まない
- ◎寝酒はなるべく控える
- ◎妊娠・授乳中はお酒を飲まない
- ◎周囲の人に無理に勧めず、楽しく飲む
- ◎定期的に健診を受ける

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

## 男女共同参画ニュース

### 多様な性のありかたについて



最近ニュースなどでよく耳にする「LGBT」という言葉の意味を知っていますか？

LGBTとは次の言葉の頭文字をとった単語で、性的マイノリティ（性的少数者）の総称のひとつです。

**Lesbian**  
レズビアン  
女性の同姓愛者

**Gay**  
ゲイ  
男性の同姓愛者

**Bisexual**  
バイセクシュアル  
両性愛者

**Transgender**  
トランスジェンダー  
心と出生時の性が一致しない人

LGBTにQ（クエスチョニング＝自分の性や恋愛対象がわからない、クイア＝性的マイノリティ全般）を足した「LGBTQ」という言いかたをすることもあります。自分の性や恋愛対象に疑問を持ったり世の中にはいろんな人がいます。それぞれ性格や趣味、考えかたが違うように性のありかたも単純に「男性」と「女性」の2つに分けることはできません。さまざまな性のありかたがあることを知り、性の多様性について考えてみましょう。

### 性のありかたについて考える4つの要素

- ①からだの性……………身体的特徴で分けられる性のこと
- ②心の性（性自称）……………自分はどんな性だと思うかということ
- ③好きになる性（性的指向）……………どんな性の人を好きになるのか
- ④表現する性……………言葉遣いや服装、自分の表現したい性



性のありかたにはこれらの4つの要素があり、多様な組み合わせが存在します。

例えばからだの性が「女性」、心の性が「男性」、好きになる性「女性」など、これはあくまでも一例で、性の組み合わせにどれが正しいというのはありません。特別な人ではなくみんな普通なのです。

LGBTといわれるかたがたは、様々な調査により人口の約3～5%と言われており、20人に1人の割合程度と推計されます。「そんなにいるの？」と思うかたもいると思いますが、多くのかたはカミングアウトできずにいます。それは、受け入れ側に「どう思われるのだろう…」という不安や恐怖があるからです。まずは、受け入れる側がLGBTについての正しい知識と理解を深めて、「女らしく」「男らしく」ではなく「自分らしく」生きられる社会の実現を目指しましょう。

### 相談機関をご紹介します

**よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）**  
☎0120-279-338  
※24時間 通話無料

**東京弁護士会 セクシュアル・マイノリティ電話法律相談**  
☎03-3581-5515  
※受付日時：毎月第2・第4木曜日（祝日の場合は金曜日） 午後5時～7時

**埼玉県男女共同参画推進センター（With You さいたま）**  
☎048-600-3800  
※受付日時：月～土曜日 午前10時～午後8時30分（祝日・年末年始・第3木曜日を除く）