



# おにぎり通信

2015年12月12日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

12月に入りましたが、今年はいくつか比較的暖かい日が多くなっています。各地の紅葉の名所も色づかず、東京のイチョウ並木も12月になってようやく一面の黄色になりました。12月も後半になると少し寒さがでてくる予報ですが、それでもいつもの年よりは気温は高いようです。1~2月も同じような暖かめの予報となっています。

11月は例年よりもかなり暖かかった印象があります。ところが実際の東京の平均気温を見てみると、ここ20年で8番目とそれほど高くありません。それだけ最近の東京は気温が高くなってきているということだと思えます。

## ☆11月30日(月) 福祉行動報告

Aさん(60代) 受診のため三井記念病院へ

Bさん(50代) 地元に戻りたいとのことで千代田福祉で相談

## 次回の福祉行動:12月13日(月)

東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。

喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

## 最寄の福祉事務所と生活相談室

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

## 【お酒との上手な付き合い方】

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、適量の飲酒をする人は、全く飲まない人やたくさん飲む人に比べ、死亡率が実際に低くなっています。では、適量とはどのくらいでしょうか。調査によると、1日あたりのアルコール摂取量で、だいたい20グラムです。これは、ビールだと中びん（500ミリリットル）1本、日本酒だと1合（180ミリリットル）、チューハイだと缶（350ミリリットル）1本、焼酎だとコップ半分（100ミリリットル）にあたります。この数字は一般男性のもので、女性や高齢者の場合は、この半分から3分の2ぐらいの量になります。

では、適量であれば毎日飲んでもいいのかというと、そうでもないのです。お酒は、飲むとアルコールが胃や腸から吸収され、肝臓を通して脳に達します。すると、脳がアルコールに浸かったような状態になって、活動が低下していきます。これが「酔い」です。アルコールはまた肝臓に戻って、時間とともに分解されて消えていきますが、この状態が毎日のように続くと、脳が麻痺して酔いにくくなるのです。酔いにくくなると、つい沢山飲んでしまいます。それが続くと、アルコール依存（中毒）になりかねません。肝臓も、毎日アルコールを分解するのに疲れて、いつかは病気になってしまいます。

また、適量には個人差があります。アルコールを肝臓が分解する能力が人によって違い、同じ量を飲んでも、酔うのが早い人と遅い人ができます。酔うのが早い人はそれだけ脳や体にたくさんアルコールが行き渡ることになるので、飲む量を抑える必要があります。一方、強い人は、酔わないからといってたくさん飲むと、肝臓や脳を傷めます。

人は、嫌なことを忘れて、気持ちよく楽しい気分になるためにお酒を飲みます。そのためには、本来は、ビール中瓶で1～2本、日本酒で1～2合、焼酎で1合あれば、量としては十分なのです。飲んだものが酔いに変わるまで時間差があるので、ついつい飲み過ぎてしまいがちですが、ビール中瓶で3本、日本酒で3合、焼酎で2合を超えてくると、悪酔いするだけで良いことはありません。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535