

2018年12月吉日

健保だより31

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

月日が経つのは本当に早いもので、“平成”最後の年も残すところあと僅かとなりました。皆さんにとってこの1年はどんな年だったのでしょうか、是非一度じっくりと振り返ってみても良いかもしれませんね。

年末年始も気を緩める事なく、引き続き体調管理には十分気をつけて下さい。

ところで皆さん、年の瀬ともなると忘年会やクリスマスなどのイベントが続き、お酒を飲む機会も増えているのではないのでしょうか。

アルコールに強い体質かどうかは遺伝によって決まり、日本人は4~5割程度がお酒に弱い遺伝子を持っているとされています。ところがそんなことにはお構いなしで、ついつい飲み過ぎてしまったり、翌日に「二日酔い」で辛い経験をしたという人も多いのではないのでしょうか。そもそも下戸の人達にとっては、宴会で何を飲むのかということは切実な問題かも知れませんね。

お酒の怖さは「二日酔い」だけではありません。お酒は適量の場合はストレス解消の効果を期待出来ますが、量が増えると確実に健康を損なう原因となりますのでご注意ください。

アルコールに含まれるカロリーは1gあたり7kcalで、脂肪の9kcalに次ぐ高カロリーの食品となります。またアルコールには食欲を高める作用もあり、食べ過ぎて肥満の原因になると同時に、中性脂肪の増加による高脂血症が懸念され、糖尿病も食べ過ぎによるカロリーオーバーだけでなく、アルコール性肝臓病あるいは膵臓病でもおこるとされています。

それだけではありません。アルコールを飲み過ぎると癌や脳卒中、高血圧の危険性を高めるとも言われています。

ただ、そんなことばかり考えていては、折角の宴会も楽しめませんので、飲み過ぎないための対処法として以下の注意点を気にしてみてくださいはいかがでしょうか。

【お酒を飲むときの注意点】

- 自分の適量を知ると共に、その日の体調にも注意する。
- お酒を控えていたり、飲めない体質の人は、周囲の人に「自分はお酒を飲めない」ことを事前に伝えておく。
- ウーロン茶やノンアルコール飲料を上手に利用する。
- 短時間の多量な飲酒（一気飲み）を避ける。
- 飲酒の無理強いを受け付けない。

いかがでしょうか。連日の宴会で疲れ果ててしまうという人も多い時季ではありますが、今年はお酒と上手く付き合いながら締めくくり、最高のコンディションで新年を迎えたいものですね。

以上

マメ知識 ハラスメント ～ストップ！アルコールハラスメント～

ハラスメントとは相手に対して行われる「嫌がらせ」のことで、良く聞くセクハラやパワハラ以外にも様々な種類のハラスメントがあります。

気をつけて欲しいのは、ハラスメントは行う方の意識の有無に関係がない為、本人にそのつもりがない場合でも相手を傷つける行為、苦痛を与える行為、不利益を与える行為などはハラスメントに該当するということです。

アルコールハラスメントとは、アルコール飲料に絡む嫌がらせ全般を指す言葉ですが、アルコール類の摂取の強要など対人関係の問題や、酩酊状態に陥った者が行う各種迷惑行為などの社会的なトラブルも含まれます。

【主なアルハラ行為例】

①飲酒の強要

上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて、罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるを得ない状況に追い込むこと。

②イッキ飲ませ

場を盛り上げる為に、イッキ飲みや早飲み競争などをさせること。
「イッキ飲み」とは、一息で飲み干すこと、早飲みも「イッキ」と同じ。

③意図的な酔いつぶし

酔いつぶすことを意図して飲み会を行なうことで、傷害行為にもあたる。
酷いケースでは、吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意していることも。

④飲めない人への配慮を欠くこと

本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめる、宴会に酒類以外の飲み物を用意しない、飲めないことをからかったり侮辱するなど。

⑤酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為。

アルハラは、急性アルコール中毒につながることもあり、数あるハラスメントの中でも直接命に危険が及ぶ事態にもなりかねないハラスメントです。

自分の何気ない言動が相手にとっての“ハラスメント”になっていないか、一度自分の普段の行動を見つめ直してみても良いと思います。

飲酒マナーをきちんと守り、皆でお酒を楽しく飲める様に心掛けましょう。



※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)