

医務室だより 1月



明けましておめでとうございます。冬休みのんびり過ごせましたか。今月末から後期試験が始まります。お正月のゆったりモードから学校モードに切り替えスタートしましょう。全国的にインフルエンザ警報レベルの流行期となり、本学でも、インフルエンザ等の出席停止報告があります。年末年始はお酒を飲む機会も多いのでは？今回のテーマは「お酒にまつわること・感染症の出席停止について」です。

お酒について、知ってほしいこと

アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう

お酒の付き合い方を見直してみよう

- 飲酒状況を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

絶対やめて！こんな行動!!

- ・一時大量飲酒
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴



飲酒チェックツール 飲酒量チェック アルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計算できます。活用してみてください。



お酒に影響を受けやすい3つの要因

- ① **年齢による影響** 20歳代は脳の発達の途中であり、多量の飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあるほか、健康問題(高血圧等)のリスクが高まる可能性があります。
- ② **女性**は、男性に比べ体内水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないことや、女性ホルモンの働きによりアルコールの影響を受けやすいことが知られています。
- ③ **体質の違い**による影響 体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸・吐き気を引き起こします。**日本人の40%はお酒に弱いタイプ！10%はほとんど飲めない人も！**

全国的にインフルエンザ警報レベル (42.7人/定点)

感染症出席停止について

原則 インフルエンザ : 発症後、5日を経過しかつ、解熱後2日を経過するまで
 新型コロナウイルス: 発症後、5日を経過しかつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

富山県
26.9人/定点あたり(12/29)
 定点: 医療機関あたりの感染者数

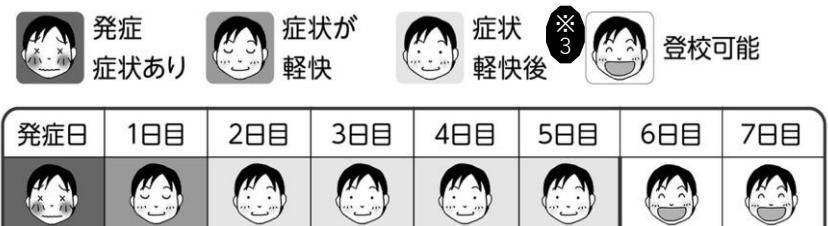
インフルエンザ



※1: 発症日翌日を1日目と数えます(発症日は症状が始まった日)

※2 解熱した次の日が「解熱後1日目」

新型コロナ ウイルス



※3 新型コロナウイルスは症状が軽快してから1日を経過するまで出席停止

感染症にかかった場合は、富山県立大学のHPから届けてください

【参考文献】

東山書房 / TOPページ (higashiyama.co.jp) 飲酒ガイドライン作成検討会 | 厚生労働省