

朝礼用原稿 12月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【 初診時特定療養費をご存知ですか？ 】

「初診時特定療養費」は、厚生労働省が病院と診療所の役割分担を図る目的で定めた制度で、かかりつけ医の紹介状を持たずに大きな病院を受診すると、各病院が独自に定めた金額を支払わなければなりません。更に、大きな病院では、待ち時間が長時間になることもあるため、かかりつけ医を持ちましょう。

※「初診時特定療養費」の金額は、病院により異なりますが、愛知県内では、1,000円～5,000円程度の負担が必要です。

また、年末年始は医療機関も長期のお休みになります。もしもの場合に備え、お住まいの地域や旅行先の休日診療所や当番医を調べておく心安心です。「愛・けんぽファミリー健康相談 にっこりみな通話 TEL:0120-253728」では休日にも受診できる病院を案内していますのでご利用ください。

【アルコールと上手なお付き合いを】

これからの季節、忘年会等でアルコールを飲む機会が増える方もいらっしゃるでしょう。少量のアルコールは、気持ちをリラックスさせる効果がありますが、大量になると麻酔薬のような効果をもたらし、運動機能を麻

痺させたり、意識障害の原因になります。

厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」を「1日平均 純アルコールで20g程度」と定義しています。20gとは大体、ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350mL缶1本、ウィスキーダブル1杯などに相当します。女性では、この1/2～2/3が適量です。休肝日も週に2日は設けましょう。

また、空腹時に飲酒をすると、アルコールが胃を素通りして小腸に流れ込むため、アルコールの吸収が速くなります。小腸での吸収は速く、血中濃度が急激に上がり、悪酔いの原因になることがあります。食事やつまみと一緒にゆっくり飲酒すると、アルコールが胃に留まる時間が延びるため、吸収が遅くなり、血中濃度も低く抑えられます。

アルコールの特性と適量を知り、楽しく上手にアルコールとお付き合いしましょう。