



年末年始の 過ごし方のポイント



もうすぐクリスマスや大みそか、お正月など楽しいイベントが控えています。特に年末年始は食事やお酒を摂りすぎたり、夜更かしすることが多く、生活リズムが崩れる等、楽しい時間を過ごしすぎる反面、身体には負担となってしまうことがあります。そこで今回は、年末年始の過ごし方のポイントについてお伝えします。

1. 食事は腹八分目を意識して

年末年始は、ついあれこれ食べてしまうことが多いと思います。腹八分目を意識して食べすぎないようにしましょう。時間を気にせずだらだら食べることも、できるだけ控えましょう。

3. お酒は身体に優しい飲み方を

飲酒は、自分の体調と相談しながら適切な飲酒量を心掛けましょう。量が増えることで、翌日の身体にも影響が出てしまい、翌日自分の思っていた活動ができなくなることにつながるかもしれません。またお酒を飲む際、肝臓の負担を減らすために、飲んだお酒と同量の水を飲むことを心掛けましょう。

2. 適度に身体を動かす

家でゆっくり過ごされる方も多い年末年始は、普段の活動量と比べ身体を動かす機会が減ることが考えられます。その上、食事やお酒等、普段よりも多く摂ってしまうことで、お正月太りになる可能性もありますので、注意しましょう。適度に外に出かけたり、身体を動かすことも意識して過ごしましょう。



アルコール依存症 について



アルコール依存症とは、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。飲むことはよくないとわかっていても、脳に異常が起きてやめられなくなります。お酒を飲む人なら、誰でもアルコール依存症に陥る可能性があります。

アルコール依存症の症状（肝機能障害、アルコール性肝炎、息切れ感・息苦しさ等）は、自分自身も周囲の人も初期症状には気が付きにくく、重症化して問題が大きくなる傾向があります。症状を知り、医療機関や下記相談窓口を活用しながら、早期発見・早期治療を目指しましょう。

相談窓口

和歌山県精神保健福祉センター「こころの電話」TEL 073-435-5192

[平日9時30分～12時・13時～16時]

湯浅保健所（開庁時間内）TEL 63-4111