



飲み物から考えよう！ 私たちの身体のこと



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4番4

Tel 0857-23-4841

夏本番を迎え、水分補給の機会も増えるこの時期。飲み物の摂り方について一度考えてみませんか？

熱中症と飲み物



水分補給のポイント

- こまめな水分補給をこころがけましょう。室内でも屋外でも、喉が渇く前に飲むことがポイントです。
- 屋外での作業や労働、スポーツ等でたくさん汗をかいた時は水分だけでなく塩分の補給も必要です。スポーツ飲料や経口補水液、塩分タブレット等を活用しましょう。



水分補給の注意点

- アルコールでは水分補給になりません。アルコールは利尿作用が強いため、体の外に水分が排出されやすくなります。
例えば…暑い中でのバーベキューでビールばかり飲む ⇒ こういったことは熱中症のリスク **高** 必ず水等の水分も併せて飲みましょう。
- 前日の深酒にも要注意です。飲酒後の翌朝は普段よりも脱水になりがちのため、前日の飲酒は熱中症が起きやすい条件の一つとされています。
- コーヒーや紅茶も利尿作用が強いため、日常的な水分補給は水やお茶（麦茶など）にしましょう。



暑い時期に飲みたいくなるもの

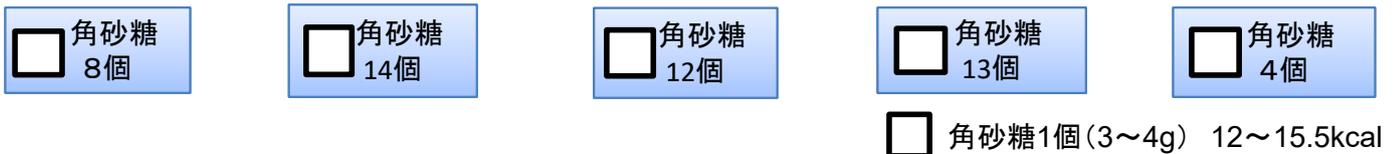
・・・冷たいジュースやビールを思い浮かべましたか？

清涼飲料水やお酒はほどほどに

- 清涼飲料水のカロリーはほとんどが糖分由来のものなので、同じ量の砂糖を摂取しているということになります。糖分の摂り過ぎは肥満の原因になるだけでなく、血液中の中性脂肪の数値も高くしてしまいます。また、清涼飲料水に含まれる糖類は吸収が早く血糖値が急激に上がりやすいため、特に血糖値が気になっている方は飲みすぎには注意しましょう。



含まれる砂糖の量を角砂糖で表すと↓



- また、暑くなると喉越しの良いビールが欲しくなりつつ飲酒量が多くなる方も多いかと思えます。しかしお酒の飲みすぎは、身体に様々な影響を及ぼします。



節度のある飲酒量や上手なお酒の飲み方については、裏面をご覧ください。

<裏面もご覧ください>

節度のある飲酒量とは・・・男性:1日2ドリンク以下 女性:1日1ドリンク以下

お酒と上手に付き合ってください。食事には『カロリー』という単位がありますが、お酒にも『ドリンク』という単位があります。『ドリンク』を覚えると自分がどのくらいアルコールを飲んでいるかわかりやすくなります。

※女性は男性と比べて肝臓が小さい、女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する、体重あたりの血液量が少ないということがあり、男性より少なく推奨されています。

ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル/1杯 (60ml)	中瓶/1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス/1杯 (120ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク



お酒と上手に付き合きましょう



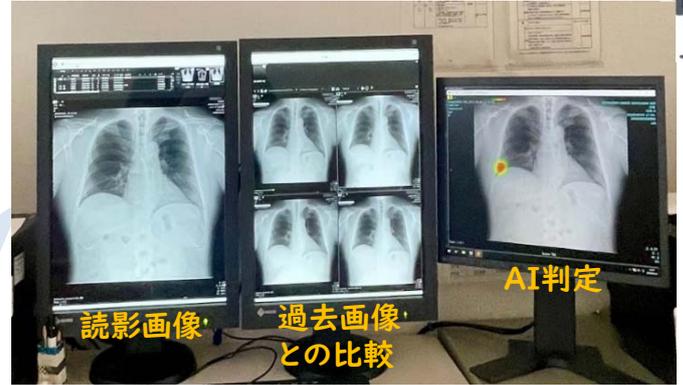
- ・食べながら適量範囲でゆっくり飲む
空腹で飲むとアルコールの吸収が早まり肝臓で処理しきれなくなるほか、酔いが回りやすくなります。
- ・濃いお酒は薄めて飲む
- ・休肝日を設けて肝臓を休める
肝臓はアルコールの分解だけでなく、身体の中の有害物質を代謝したりエネルギーを貯蓄したりと大忙し。週に最低でも1日、あるいは2日の休肝日を設けて肝臓を休ませることで肝臓の負担を減らしましょう。
- ・ノンアルコールのものや炭酸水を活用する
- ・アルコール度数の低いものを選ぶ

中国四国地方初 胸部X線読影支援システム(AI)を導入しました

今回、導入したシステムは数十万件以上の胸部X線画像をAIに深層学習させたものです。2024年4月時点で、健診機関のAI導入は中国四国地方で初の試みとなります。

当財団での胸部X線検査(肺がん検診)は職域健診、学校健診、地域健診で年間約10万件実施しています。X線画像の読影は鳥取県肺がん検診実施指針に沿って2名の医師で実施しており、過去の画像がある場合は比較読影を実施したあとにAI解析を行い精度を担保しています。(図1)

AIによる画像解析は、異常所見の検出が目的であり、肺がんを診断しているわけではありません。所見の検出はヒートマップ表示(色による確信度の表示)とスコア表示(確信度を数値化した表示)で行い、医師の読影を補助しています。(図2)



実際の読影風景(図1)



ヒートマップ表示(左)とスコア表示(右)(図2)

日本対がん協会の全国統計によると、2020年の部位別がん罹患率は男女ともに肺がんが3番目に多くなっています。また、2022年の部位別のがん死亡率は男性で肺がんが最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目に肺がんが多くなっています。早期に発見するためには検診が重要であり、その精度が重要となります。皆様に安心して検査を受けて頂ける医療機関として、早期発見・早期治療に貢献していきます。