

月経周期と ダイエット



月経のある女性には女性ホルモンによる周期的な体質変化があり、お酒の影響が出やすい時期があります。PMSや月経痛はアルコールによって増強される傾向があり、そのような時期は意識してお酒をセーブするなど、女性ならではの注意点があります。

■ もともと女性はお酒に弱い?!

女性は、男性より肝臓が小さい、女性ホルモンの影響でアルコール代謝速度が遅い、体脂肪が多くからだの水分量が少ないので血中アルコール濃度が高くなりやすいといった身体的特徴があります。そのため、お酒の害を受けやすく、男性の2/3程度の飲酒量で肝硬変になる（肝硬変になるまでの年月も短い）といわれています。そのため、女性の1日のアルコール摂取量の目安*は男性の半分が望ましいとされています。

*健康日本21の目標:純アルコール量で男性は20g、女性は10g（ビールだと250ml、ワインだと1杯、日本酒だと1/2合）

■ 注意しなければならない時期

さらに女性は月経周期や閉経に伴う体質変化があり、お酒を飲むときも注意しなければならない時期があります(右表参照)。なお、妊娠中・授乳中の飲酒は赤ちゃんに悪影響を与えるので厳禁です。



	からだの状態	注意すること
月経前	PMS(月経前症候群)でイライラや落ち込みなどが生じやすく、メンタル不調から逃れるためにアルコールに頼る傾向が強くなる。またアルコールはPMSの症状を悪化させやすい。	常習化するとアルコール依存につながりやすいので、お酒に頼るのは避ける。PMSが辛い場合は婦人科の医師に相談を。
月経中	月経中は子宮を収縮させるプロスタグランジンの作用により、腹痛や頭痛、吐き気などが起こりやすい。アルコールはそれらの症状を助長する作用がある。また、血液循環が促進されるので経血量も増えやすい。	いつもより量を控えめにし、無理をしない。経血量の増加による貧血にも注意。
更年期	女性ホルモンの減少による心身の不調に加え、精神的な問題を抱えやすく、アルコール依存症になりやすい。大量飲酒が続くと骨粗しょう症、乳がんのリスクも高まる。	お酒以外のストレス解消・リラクセス法を心がける。眠れないときの寝酒はNG。不眠やイライラなどの更年期症状が辛い場合は婦人科の医師に相談を。



子どもの 薬の使い方

子どもが病気になったとき、薬を正しく使わなければ、効果も十分に発揮されません。しかし、服薬を嫌がる子どもも少なくありません。薬の正しい使い方と、上手に飲ませるためのヒントを紹介します。

薬の 正しい使い方



医師や薬剤師の指示に従う

勝手な判断で、服薬を中止したり、薬の量を変更してはいけません。また、副作用が見られたときは、早めに医師や薬剤師に相談します。受診時は「お薬手帳」を忘れずに。

ミルクやごはんには混ぜない

薬をジュースやヨーグルトなどに混ぜると飲みやすくなりますが、ミルクやごはんには混ぜると味が変わって嫌いになるおそれがあります。

保管場所に注意する

薬は日が当たらず湿気の少ない場所に、シロップ薬や坐薬は冷蔵庫に保管します。子どもの手が届かないところに置いてください。

あまった薬は処分する

症状や年齢、体重に合わせて処方されているので、残った薬は取っておかず処分します。兄弟間での使い回しも避けます。

薬を 飲ませるコツ

使いやすい剤形(粉薬、シロップ薬、錠剤、坐薬など)を選びましょう。

子どもには、なぜ薬が必要かを説明し、上手に飲めるときはほめてあげるとよいでしょう。

薬の時間に寝てしまったときは無理に起こさず、起きたタイミングで与えます。薬を飲んですぐに吐いたり、坐薬が10分以内に出たときは、もう一度服薬させます。

粉薬は、少量の水で練って団子状にして上あごにこすりつけたり、水で溶くと飲みやすくなります。シロップ薬は、スプーンやスポイト、乳児の場合は哺乳瓶の乳首を使ってもよいでしょう。

服薬後は、水や白湯を飲ませます。坐薬は、水やオリーブオイルなどを先につけると、入れやすくなります。