

帝京大学医学部附属病院 帝京がんセンター がん相談支援室だより No.17

2020年 1月 1日 がん相談支援室発行

◆がん予防◆

5つの健康習慣 を実践することで
がんになるリスクが低くなります。



最近はお酒に対する反応に個人差があり、遺伝子のタイプに「飲めるタイプ」と「飲めないタイプ」がある事が分かってきました。お酒の事をよく知って、上手に付き合う必要があります。

今回は **節酒** をクローズアップ！

お酒はほどほどに

「酒は百薬の長」という言葉もあるように、お酒はたばこと違い、健康にとって良い側面もあるようです。しかし、この後に「されど万病の元」と続くのを知っていますか？

1日の飲酒量の目安（純アルコール量換算で23g程度）

- 毎日飲む人は以下のいずれかの量にとどめましょう。
- 日本酒…1合（180ml）
 - ビール…大瓶1本（633ml）
 - 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3（100ml）
 - ウィスキー・ブランデー…ダブル1杯（60ml）
 - ワイン…ボトル1/3程度（200ml）
- 国立がん研究センター がん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

帝京大学病院 がん情報サロン 次回の開催予定 2月13日（木）15:00～

テーマ：**がんと食事のお話し**

場所：帝京大学病院 1階 集団指導室（ドトールコーヒー裏）

がん相談支援室では、いつでもがんに関するご相談をお受けしています。

ご相談受付

相談時間 月～金 9:00～16:00
（祝・年末年始・創立記念日を除く）

相談方法 面談・電話

電話 03-3964-3956
（直通）

1階 ⑭入退院センター
帝京がんセンター
がん相談支援室
（がん相談支援センター）



ご相談は無料です。

🌙 夜間もお電話でご相談をお受けしています
月・金のみ 17:00～21:00
TEL 03-3964-1211(代表)