

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■ 9月3日はホームランの日

日本で初めてで、たった一つのホームラン。それはどんなホームランか？ 1960年、東映（現在の日本ハム）対大毎（現在の千葉マリーン）で起こりました。2アウト満塁で、打者が振り逃げし、打者、一塁、二塁、三塁走者がホームを踏んで4点が入ってしまった通称「振り逃げホームラン」です。

### ■ 振り逃げルールとは？

ちょっと野球の「振り逃げルール」についてふれておきましょう。打者が走者になって一塁に走るのはフェアボールを打ったときです。これ以外に打者が走者になる場合があります。それが振り逃げです。投手が3つストライクをとれば三振です。だけどその投球されたストライクを捕手が直接ミットで捕球しないと打者は走者になるとルールで決められています。

### ■ 3つ目のストライクがワンバンド すると三振ではない。

例えば、打者がワンバンドするフォークで空振りし、それが三つめのストライクになりました。三振アウト？ いえ、違います。捕手が直接ミットで球を捕球していないから打者は走者になります。打者は一塁に走らなければならないです。ただし、以下の場合は一塁に走れません。「0アウトあるいは1アウトで走者が一塁にいる」ときです。

### ■ 王選手の756号ホームランが記念日

東映対大毎の現場に話しをもどしましょう。東映の土橋投手は2アウト満塁で、打者山内和弘を3つ目のストライクを見逃しでしとめました。ところが、安藤捕手がこのストライクの球を後にそらしてしまいました。打者山内は走者になって一塁に走りだし、4人が本塁を踏んで「振り逃げホームラン」が成立しました。安藤捕手は三振チェンジと勘違いして、そらした球を追わなかったのです。これが、日本で初めてかつ唯一の「振り逃げホームラン」の顛末です。と、これがホームランの記念日なのか？ 違います。

王さんが世界一の756本塁打した日を記念したのが「ホームランの日」です。それが9月3日だったのです。

## 30秒でチョットした情報通になれる



健康情報  
九月



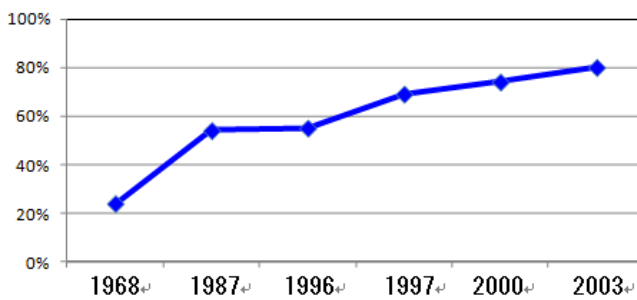
### 女性の飲酒率

#### ■女性とお酒と健康

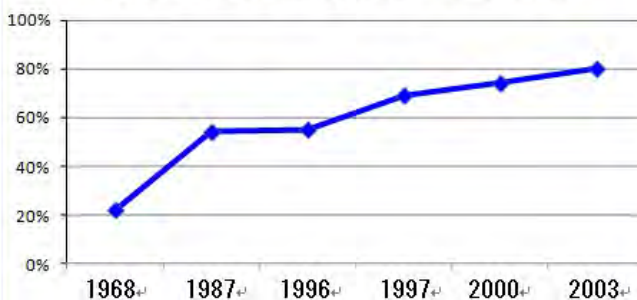
最近、女性が飲酒する姿を見かけるようになりました。ここにも男女平等が浸透しているにつくづく感じます。いまから45年前、20代・30代の女性が飲酒する率は20%ぐらいでした。5人に1人が飲む程度でした。グラフの最新の2003年のデータだと80%になっています。5人に4人が飲酒するようになったのです。お酒の強い弱いは個人差があります。年齢によっても違います。もちろん男女によっても違います。

一般的に女性は男性より体が小さいです。アルコールは体脂肪が多いと血中濃度が高くなる傾向があります。女性は体脂肪が男性より多いので、その点、アルコールの分解速度が遅くなります。そして、お酒のアルコールを分解する働きをする肝臓の大きさは、成人男性が平均約1300gに対し女性は約1250g、肝臓が大きい人ほどアルコールの処理能力は高いのです。何か、女性にお酒は良くないということばかり書いていますが、誤解しないでください。お酒を飲むときに、男性より女性は控目にした方が、健康によいという話しです。

#### 20代女性の年度別飲酒率の推移



#### 30代女性の年度別飲酒率の推移



1968・87年は旧総理府世論調査  
1996年は、健康体力づくり財団調査  
1997・2000年は、東京都の健康に関する世論調査  
2003年は、厚生労働省研究班調査  
のデータにより上記グラフを作成しました





以下のAUDIT(オーデイト=邦訳“検査”)は、WHO(世界保健機構)が作成した飲酒の習慣度テストです。10個の質問とその回答によってあなたの飲酒習慣度が判定されます。各質問の回答に点数がついています。その点数を合計してください。合計点数によってあなたの飲酒習慣度が判定されます。

## 飲酒習慣テストAUDIT(オーデイト)

●質問1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度でのみみますか？

0点 飲まない 1点 1ヶ月に1度以下 2点 1ヶ月に2~4度以下 3点 1週に2~3度 4点 1週に4度以上

●質問2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

0点 1~2ドリンク 1点 3~4ドリンク 2点 5~6ドリンク 3点 7~9ドリンク 4点 10ドリンク以上  
どのくらいのドリンク量か？ 事例……日本酒1合=2ドリンク ビール大瓶1本=2.5ドリンク  
ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク 焼酎お湯割り1杯=1ドリンク ワイングラス1杯=1.5  
ドリンク 梅酒小コップ1杯=1ドリンク

●質問3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0点 ない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

●質問4 過去1年間に飲み始めると止められなかった頻度はどのくらいでありましたか？

0点 ない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

●質問5 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

●質問6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

●質問7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

次頁に続く

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

13年  
9月号

●質問8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1ヶ月に1度未満 2点 1ヶ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

●質問9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年にあり

●質問10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年にあり

あなたの合計点数は

点

## あなたの飲酒習慣度判定

### ●10点未満の方

- ・今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないです。
- ・1日2ドリンク(缶ビール500ml 1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

### ●10～14点の方

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、あなたの健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正された方がよいでしょう。
- ・具体的には1日2ドリンク  
(缶ビール500ml 1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

### ●10点以上で、現在糖尿病や肝臓病の治療中の方

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させるおそれがあります。
- ・まずは、これから2週間お酒をやめて、お酒が体に与えた影響を確かめましょう

### ●15点以上の方

- ・現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。

### ●20点以上の方

- ・強くアルコール依存症が疑われます。一度専門医に相談してください。

「厚生労働省 e-ヘルスネット」を参考に作成しました。