



東陽病院

内科 宇野史洋 医師

ビールは太るが焼酎は大丈夫は間違い。アルコールそのものがカロリー源なので、強い酒ほど太ります。酒1合・ウイスキーダブル1杯・ビール大瓶1本

もっと重症になり、アルコール依存症（いわゆるアルコール中毒）になると、これは立派な精神病。脳に障害をきたし、痴呆になることもあるんです。 案外酒の害って怖いすよね。でも、節度を保って飲めば、酒は心の友になるわけです。少量（1日1合程度）なら、動脈硬化を遅らせる効果も認められています。まわりの人や自分の内臓に迷惑をかけないように、くれぐれもご用心。 この欄の内容にご要望などがありましたら、町役場か東陽病院までご連絡ください。いつでもどうぞ。

光町の皆さん、はじめまして。病院は敷居が高く、かなり具合が悪くならないと受診しない人が割合多いようです。そんな方々を含めて、住民の皆さんの健康に関する心配や疑問に、何かアドバイスできればと思っています。どうぞ、よろしく願います。

今回は、忘年会や新年会等宴会シーズンを迎え、町に大酔っぱらいの出没する時期ですので、酒と健康についてお話しします。

「百華の長」と親しまれるだけあって、美味しいお酒を味わって飲むのはいいものですが過ぎたるは及ばざるが如し。飲み方もテクニクがあります。

すきつ腹に飲むとまわるだけでなく内臓に負担がかかります。糖分がアルコールの分解には必要で、不足すると分解が遅れ、二日酔いの原因にもなるわけです。飲酒時、糖・炭水化物（ご飯や穀物類、麺類、甘味のあるつまみ）と一緒に取るように心がけましょう。

酒と健康

シリーズ ①



ほぼ同じで約200カロリー。ご飯1杯分に相当します。 熟煙は早くまわり冷酒は後から効いてくる、は本当。 吸収率の問題ですが、温めると、アルコールが蒸発し口当りが良く飲みやすいことも関係します。 毎日飲むなら1合まで。強い人でも2合が限度。これ以上飲んでいると、確実に脂肪肝かアルコール性肝炎になり、更には肝硬変に進みます。飲めれば肝臓病になっても構わないというあなた、想像以上に辛い病気ですよ。特に肝硬変は直りません。予防するしかないんです。どうしても飲みたい人には休肝日。週に2日飲まない日をつくれれば、肝臓も少しは長持ちするでしょう。できれば連休をあげたいところですが。 酒は臓臓もこわします。辟災は、地獄の苦しみで生命の危険もある怖い病気です。直っても当然禁酒を宣告されてしまします。

健康への

メッセージ

中野由保

東陽病院だより

付き添いなしの入院 看護体制を改善

東陽病院では、11月1日付けで、千葉県知事から基準看護の承認を受けました。 基準看護は、入院患者に對し、看護婦が何人いるかで7種類にわかれており、東陽病院では、入院患者4人に對し、看護婦一人という基準の承認を受けました。 この承認を受けた事により、利用されるみなさんから見ると一番大きく変わった事は、付き添いの必要がな

▼患者さんの世話は看護婦さんがしてくれます



くなった事です。（病状等によっては付き添いが認められることもあります。） また、注射、包帯交換等の治療の介助及び処置を始め、身体を拭いたり、食事の準備、排尿の世話など療養上の世話は全て看護婦が行うようになりました。

今後利用されるみなさん一人一人に十分に行き届いたサービスが提供できるよう看護婦等の補充をし、体制の充実を図って行きます。



入ってはダメ!

篠本地区の工業団地予定地は、切り倒した木や文化財調査のための大型

機械があり大変危険です。 予定地内には立ち入らないようご協力をお願いします。