

シリーズ①



東陽病院
内科医師
宇野史洋

横芝町のみなさん、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に多いようです。そんな方々を含めて、住民のみな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おります。どうぞ、よろしく願います。

今回は、忘年会や新年会など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ます。

「百葉の長」と親しまれているだけあって、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。飲み方にもテクニクがあります。すきっ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、めん類、甘味のあるつまみ）と一緒に取るように心がけましょう。

東陽病院だより

酒と健康

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1杯・ビール大瓶1本はほぼ同じで、約2000カロリー。ご飯1杯分に相当します。

熱燗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た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

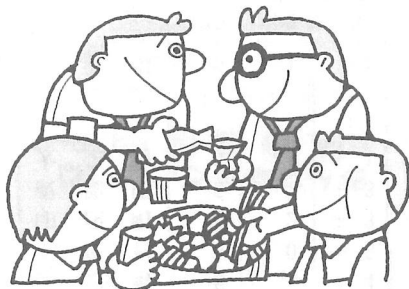
飲めれば肝臓病になっても構わないというあなた、想像以上につらい病気ですよ。特に肝硬変は直りません。予防するしかないんです。どうしても飲みたい人には休肝日。週に2日飲まない日をつくれれば、肝臓も少しは長持ちするでしょう。できれば連休をあげたいところですが…

酒は臓臓もこわします。肺炎は、地獄の苦しみに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います。

もつと重症になり、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んですね。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がありましたら、町役場、または東陽病院（☎1335）までご連絡ください。いつでもどうぞ。



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（入院患者4人に対し看護婦が1人という基準）の承認を受けました。

この承認を受けたことにより、利用されるみなさんから見て一番大きく変わったことは、付き添いの必要がなくなったことです。（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、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。



と一人に、十分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いきます。

12月5日は町内一日清掃です

町をきれいにする運動推進本部では、町民総参加による平成5年度第2回町内一日清掃を実施します。清潔で明るい住みよい横芝町をつくるために、みなさんのご協力をお願いします。

- 清掃区域
①道路上のあきかん、あきびん、その他のゴミ拾い及び、草刈り
②環境衛生組合のゴミ収集場所の清掃
③地区内の不法投棄物の処理
④その他総務員さんの指示する場所
注：今回の一日清掃には家庭内のゴミは出さないようお願いします。