

# Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

## 志布志市健康カレンダー (4月・5月)

健康(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

<b>1歳6か月児健診 [13:00~13:30 受付]</b>
4月20日(水):健康ふれあいプラザ
5月18日(水):健康ふれあいプラザ
<b>3歳児健診 [13:00~13:30 受付]</b>
4月22日(金):健康ふれあいプラザ
5月26日(木):健康ふれあいプラザ
<b>乳児健診 [13:00~13:30 受付]</b>
5月11日(水):健康ふれあいプラザ
<b>両親学級 [9:20~9:30 受付]</b>
4月15日(金):健康ふれあいプラザ
5月10日(火):健康ふれあいプラザ
<b>5歳児歯科検診 [13:00~13:30 受付]</b>
4月26日(火):健康ふれあいプラザ
5月20日(金):やっちくふれあいセンター
<b>2歳児歯科検診 [13:00~13:30 受付]</b>
4月14日(木):健康ふれあいプラザ
4月21日(木):有明地区公民館
5月20日(金):やっちくふれあいセンター
<b>1歳児お誕生相談 [9:30~10:00 受付]</b>
4月27日(水):やっちくふれあいセンター
5月12日(木):川西地区公民館
<b>育児相談 [10:30~12:00]</b>
4月27日(水):やっちくふれあいセンター
5月12日(木):川西地区公民館
<b>育児学級 [9:30~10:00 受付]</b>
4月19日(火):健康ふれあいプラザ
5月19日(木):健康ふれあいプラザ
<b>特定健診・がん検診</b>
5月21日(土)~28日(土)、30日(月)~31日(火)
※時間会場等詳しくは、個別に配布される文書でご確認ください。

母子手帳の交付日は…

- 本庁:第1・第3水曜日の午後
- 松山支所:第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所:毎週月曜日の午前

+ 4月・5月の日程・担当当番医 +

<b>4月</b>	17日 藤後クリニック (内科) Tel.472.1237
	はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel.473.3387
	24日 びろうの脳神経外科 (脳神経科,内科) Tel.477.1212
	山下クリニック (内科,外科) Tel.487.9001
	29日 松下医院 (内科,外科) Tel.472.1124
<b>5月</b>	1日 ひるた小児科 (小児科) Tel.471.6111
	山口内科 (内科) Tel.473.1188
	3日 びろうの脳神経外科 (脳神経科,内科) Tel.477.1212
	4日 藤後クリニック (内科) Tel.472.1237
	5日 手塚クリニック (内科,外科) Tel.472.5565
	8日 ひるた小児科 (小児科) Tel.471.6111
	山下クリニック (内科,外科) Tel.487.9001
	15日 石神診療所 (内科,皮膚科) Tel.474.0107
	大山病院 (内科) Tel.472.1400
	22日 えびは皮膚科 (皮膚科) Tel.478.0370
	松下医院 (内科,外科) Tel.472.1124
	29日 井手小児科 (小児科) Tel.473.3211
	みやじクリニック (内科,放,呼,胃) Tel.471.5000

※夜間に病気がヤケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター」(Tel:482.5899)までお問い合わせください。  
※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテーブル案内(Tel.0986.23.5555)をご利用ください。  
※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター(電話相談 Tel.0994.45.4119)をご利用ください。

今月お話しするのは…

保健師の山村です!



「酒は百薬の長」「酒は百薬の長」の「徒然草」には驚きがあるぶじく

適量の飲酒は…

- 血液の流れを良くする。
- 体の疲れを癒す。
- 動脈硬化を防ぐ。
- 会話が弾む。
- 死亡率が低くなる。

などの良いことがあります。

お酒の適量は、1日当たり純アルコール量で20g程度です。

●日本酒・1合(180g)

●焼酎「25度」0.6合(100g)

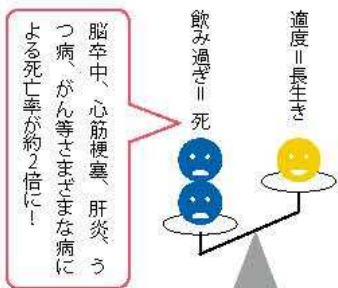
●ビール・中ビン1本(500g)

●ウイスキー・ダブル杯(60g)

●ワイン・グラス2杯(200g)

●缶チューハイ・15缶(520g)

※飲酒習慣のない人にとっての量の飲酒を勧めるものではありません。



飲み過ぎ=死

脳卒中、心筋梗塞、肝臓、うつ病、がん等さまざまな病に  
よる死亡率が約2倍に!

一度誤れば「万病のもと」

吉田兼好著・吾妻利秋訳  
『徒然草』第七十五段

「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」

『徒然草』には後段があった!

「多くの病気が酒が原因だ。酒は脳味噌を溶かし、酸化したアルコールは薬火となる。邪悪な心が広がって、法を犯し、死後には地獄に墮ちる。「酒を手にして人に飲ませれば、シミズやムカデに五百度生まれ変わる」と、私は説いてゐる。」

「酒は百薬の長」の「徒然草」には驚きがあるぶじく

志布志市民の現状は?

市内の成人を対象とした「第二次健康しぶし21」のアンケート調査の結果、1日に日本酒相当3合(アルコール量60g)以上飲酒する男性は19.5%、女性は9%でした。

- お酒に頼り過ぎていませんか?
- イライラして飲む(ヤケ酒)。
  - 眠れないから飲む。
  - 休日に昼間から飲む。
  - 寂しい・退屈だから飲む。
  - 疲れやストレス等をお酒で解決する習慣がつくと、心が依存します。そして、適量以上に飲む日が続くとも体が依存し、手足の震えや頭痛等が出るようになり、その症状をよくするために飲むことを繰り返すようになります。このような悪循環を「アルコール依存症」と言います。
- このほかにも、様々な健康障害が起こります。
- 健康障害の例:脳梗塞・脳出血・肝臓・膵炎・高血圧・糖尿病・うつ病・不眠症・アルコール依存症・胎児性アルコール症候群(妊婦中)

ちよつと飲み方を考えてみては?

- 週2日は休肝日を設けては。
  - イライラする時は飲まない。
  - 一人で飲まない。
  - 自分のペースで、ゆっくりと食べながら飲む。
  - 飲みたくなったら体を動かす。
  - お酒以外の趣味、ストレス解消法を見つける。
  - お酒の代わりの飲み物を見つける。
  - お酒の誘いへの断り方を上達させる。
  - 節酒・断酒仲間を見つける。
  - 周りの人に、節酒・断酒を宣言して、協力してもらう。
  - お酒を飲まない!と決意する。
  - お酒を買わない!、置かない!、見ないようにする。
- お酒をやめたり、適量の飲酒でさらに良いことがある!

例えば…

- 能率が上がり、仕事が充実する。
- 自分の人生の可能性が広がる。
- 体が楽になる。
- お金が貯まる。
- お酒と上手に付き合う。
- 楽しい人生を!



## アルコールに関する相談窓口紹介 ~誰にも相談できず、悩んでいませんか?~

### ◆アルコール専門病院

- 森口病院:鹿児島市下田町 1763 Tel: 099-243-6700
- 指宿竹元病院:指宿市東方 7531 Tel: 0993-23-2311
- 大悟病院:宮崎県北諸郡三股町長田 1270 Tel: 0986-52-5800

その他、県内では当事者の会や家族の会があります。詳しくは、志布志市役所保健課まで、お気軽にご相談ください。

