

健康だより

健康医療課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

アルコールと健康

今年も残り2ヶ月。年末に向けて忘年会など飲酒の機会が増える季節となってきました。そんな時期だからこそ、お酒と楽しく付き合うための「適正な飲酒」について考えてみましょう。

適正な飲酒量を「ご存知ですか？」

健康に悪影響を及ぼすことのないお酒の適量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準として考えられています。

純アルコール量の計算の仕方

純アルコール量＝お酒の量(ml)×
アルコール度数(%)÷100×0.8
(例) 缶ビール一本 330ml

アルコール度数5%を飲んだ場合
330(ml)×5(%)÷100×0.8＝14g
出典：厚生労働省 生活習慣病予防のため
の健康情報サイト e-ヘルスネット

厚生労働省は、1日あたり純アルコール量で約20gを節度ある飲酒としています。

一般的に男性に比べて女性はアルコールの分解がゆっくりであるため、臓器への障害を起しやすいと言われており、10gにすることが推奨されています。また、65歳以上の方も分解がゆっくりであるため、少なからずすることを推奨しています。

ただし、妊娠中・授乳中の方は赤ちゃんの発達を阻害するのでもやめましょう。もちろん未成年の飲酒は禁止されていますが、お薬を服用している方も薬の効果を強めたり弱めたりするのでやめましょう。

アルコールを多量に飲むとどうなるの？

アルコールは、麻薬・覚せい剤・タバコなどと同じく、依存性があるため、耐性ができます。耐性とは、同じ量の飲酒でもあまり効かなくなってしまうことを言います。いわゆる「酒に強くなってきた」状態で、少量の飲酒では効果がなくなり、徐々に量が増加していきます。アルコールに依存性がある以上、飲酒をしている人は誰でも依存症の回路がゆっくりと脳の中で作られ、誰もが依存症になる可能性があります。

また、がん、肝臓病や糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの飲酒に関する病気の発症リスクは、1日に摂取するアルコール量が多ければ多いほど上昇します。純アルコールに換算して1日平均60gを超えるなど、多量飲酒といえます。これを続けることで臓器障害やアルコール依存症など、様々な問題につながる危険性があります。

自分の健康を守り、他の人を傷つけないための飲酒ルール

- ① 飲酒は1日平均純アルコール20g以下
- ② 女性・高齢者は少なめに
- ③ たまに飲んでも大酒しない
- ④ 食事と一緒にゆっくりと
- ⑤ 寝酒は極力控えよう
- ⑥ 週に2日は休肝日
- ⑦ 薬の治療中はノーアルコール
- ⑧ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- ⑨ 定期的に健診を受けましょう

出典：厚生労働省

アルコール飲料は、生活・文化の一部として親しまれ、適量であれば気分を和らげ、生活のゆとりや楽しみにもなります。普段から適切な飲酒を心がけ、お酒と上手に付き合ってください。

不適切な飲酒や、その飲酒で引き起こされるさまざまな問題について、ちゃんと知ってください。

「アルコール関連問題 啓発週間」

(平成29年11月10日～16日)

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病者者に限りです) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

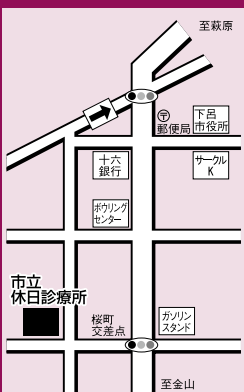
※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

11・12月の担当医

11月	12月
3日(金) 奥村昇司(おくらのぼる)	31日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)
5日(日) 黒木尚之(黒木医院)	24日(日) 中田宗彦(中田医院)
12日(日) 今井直人(花田医院)	23日(土) 近藤史郎(近藤医院)
19日(日) 大塚正義(大塚豊隆診療院)	17日(日) 阿部親司(阿部医院)
23日(木) 細江昭比古(市立中原診療所)	10日(日) 佐竹厚志(市立小坂診療所)
26日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	3日(日) 藤岡均(藤岡医院)

※都合により担当医が変更される場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

下呂市特定不妊治療費用の 助成範囲が変わります

特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）の一環として行われる男性不妊治療に関する助成の範囲が拡充しました。



●変更点：今まで対象とならなかった、「採卵前に男性不妊治療を実施したものの、精子が得られない、又は状態のよい精子が得られないため治療を中止した場合」も、男性不妊治療費に限り助成対象となります。

●申請に必要な書類

- ① 下呂市特定不妊治療費助成事業申請書
 - ② 岐阜県特定不妊治療助成事業受診等証明書の写し
 - ③ 申請年度内に岐阜県特定不妊治療費助成事業の助成承認を受けた承認決定通知書の写し
 - ④ 男性不妊治療を受けた医療機関発行の領収書
 - ⑤ 夫及び妻の住所を確認できる書類
- お願い 下呂市一般不妊治療費及び下呂市不妊治療費の助成申請をされる方は、年度内に治療が終了した場合、必ずその年度内

に申請してください。新年度になってからの申請は、助成を受けられない場合があります。お気軽にご相談ください。お問い合わせ先

健康医療課 ☎53・2101

病院の面会時間にご理解とご協力をお願いします

病院では、入院されている患者さんの安静を保ち、治療に集中する時間を確保する目的で面会時間を定めていますので、ご理解とご協力をお願いします。

	下呂温泉病院	市立金山病院	南ひだせせらぎ病院
平日	午後2時～午後8時	午後2時～午後8時	午前10時～
土・日・祝日	午前10時～午後8時	午前10時～午後8時	午後4時
	市立小坂診療所	高山赤十字病院	久美愛厚生病院
平日	午後1時～午後4時	午後3時～午後8時	午後3時～
土・日・祝日	午後6時～午後8時	午後1時～午後8時	午後8時30分
	高山厚生病院	須田病院	
平日	午前9時～	午前9時～	
土・日・祝日	午後9時	午後5時	

※患者さんの症状などにより、面会をお断りする場合があります。

人は誰でも加齢とともに体力は衰え終末を迎えます。その経過の中で様々な要因により運動機能の低下、精神機能の低下、栄養不良などをきたし、要介護から死に至ります。このような高齢者の急激な増加に対して各学会が警鐘を発しています。わが国では世界一の高齢化社会を迎えている中で健康寿命は平均寿命より9年以上短い状態です。このため健康寿命を延ばし、要介護期間をいかに短くするかを考えるために各方面から提案がなされています。

ロコモはロコモティブ症候群（運動器症候群）の略でロコモティブとは「運動器」という意味です。日本整形外科学会では、運動器の障害による移動機能の低下した状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム（以下「ロ

コモ」(locomotive syndrome)和文は「運動器症候群」とし2007年に提唱しました。運動器とは、骨・関節・靭帯・脊髄・筋肉・腱、末梢神経など、体を支え（支持）、動かす（運動・移動）役割をする器官の総称です。

フレイルは海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳です。「Frailty」は日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」「脆弱」などになります。2014年、日本老年学会が提唱したものです。加齢によって老い衰えた状態をフレイルと称することを提唱し、フレイルの意義を周知することが必要であり、高齢者の医療介護に携わるすべての専門職が、食事や運動によるフレイルの一次、二次予防の重要性を認識すべきであるとしています。

ロコモ、フレイル、サルコペニア

サルコペニアは、1989年にアメリカのアーウィン・ローゼンバーグ氏が米国栄養学会雑誌にて初めて提唱しました。サルコペニアとは、ギリシャ語のsark（筋肉）とpenia（喪失）を合わせた言葉で、全身の筋肉量の減少及び筋力の低下を特徴とする筋肉減少症（もしくは筋力減弱症）のことを言います。日本では国立長寿医療研究センターを中心とした研究班により欧州関連学会の統一された見解をもとに、サルコペニアを理解しその診断から治療までの研究の方策を提案しています。

これらは異なった方面からの提唱、提案ですが共通するところが多く、一般の人には同じものとして捉えてもよいと考えます。人は自然に任せれば体力の衰えが進行し寝たきりとなり死に至るときれますが、これ

は非可逆的なものではなく正しく診断し運動、栄養などの適切な方策を加えれば、歩く能力を維持し、健康寿命を延ばし、寝たきり状態を減少させることができるという考え方です。私はいつも診療の中で、「歩けなくなったら、自分のことができなくなったら誰が助けてくれますか。動けなくならないように自分で努力するしかないですよ」と言います。今後高齢者がますます増加し、手を差し伸べるマンパワーがますます減少します。医師をはじめとする各関係者が、提唱、提案から得られた方策に従って示す方法を参考に、自身の身体能力の程度を知り、加齢による虚弱性の進行を遅らせ、いつまでも自分の力で歩けるよう努力することが健康寿命を延ばす道と考えます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦