そよう病院だより

～そよう病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

特集 知って得する健康講座

第65集「アルコール依存症について」

心療内科・精神科　松永哲夫（益城病院　院長）

酒は昔から「百薬の長」などと言われてきましたが、最近では１～２合の酒でも脳が萎縮することが明らかになってきており、「万病のもと」というところが強調されて、酒好きの人は「困ったな～」と思われているようです。しかし、「困ったな～」と嘆かれる程度の方はまだ大丈夫ですが、「そんなことはない」と憤慨したり言い訳したりされる方はアルコール依存症の黄色信号かも知れません。

酒をたくさん飲む人がアルコール依存症になる訳ではありません。そもそも大酒飲みとは、1日に「日本酒なら３合、またはビールなら1500ml、または焼酎ならお湯割りで３合」くらいを飲む人のことで、それくらいの大酒飲みは日本全国に１千万人近くいます。その中の約80万人が、遺伝的な体質が関係して、アルコールを原料にして脳の中でモルヒネやヘロインのような麻薬様物質ができるといったアルコール依存症になると言われています。ですから、飲んでいるのは焼酎なのに、身体はいつのまにか麻薬中毒になってしまい、「飲むと元気になるが、飲まないと元気が出ない」から始まり、「飲まないと眠れない、眠っても２時間くらいで目が覚める。飲まないと指がふるえる」といったような禁断症状（離脱症状）が出てきます。そのように恐い病気ですが、入院しなくても酒をやめている人はたくさんいますので、早めに御相談下さい。

そよう病院では下記のとおり心療内科・精神科外来を開設しております。
電話 096-286-3611（益城病院　外来受付）にて予約をお願いいたします。

	木曜日	
	午前	午後
第１週	井無田へき地診療所	
第２週	そよう病院	北部へき地診療所
第３週	井無田へき地診療所	
第４週	そよう病院	北部へき地診療所
第５週	そよう病院	井無田へき地診療所

保健センターだより vol.33

町の特定健診は40～74歳の国民健康保険に加入している方が対象です。平成25年度の受診率は、暫定結果で61.5%でした。今年こそは、受診率65%達成を目指しています。まずは健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

健診は受けた後が重要です。日々の自分の生活習慣と健診結果の関係を理解し、改善するべき生活習慣は改善してこそ、健診を受けた意味が出てきます。

今回は、昨年の健診後に特定保健指導を受講し、６か月間取り組まれた２名の方をご紹介します。

～矢部地区 特定保健指導修了者紹介～

藤本　博嗣さん
（69歳）北中島

動機付け支援受講
◎６ヶ月間で
体重　２．３kg減少
腹囲　４．８cm減少

特別な努力はしていないのですが、大腸ポリープを切除するため、その前後で禁酒をしたことが、体重や腹囲の減少につながったのだろうと思います。

佐藤　恵美子さん
（70歳）上寺

動機付け支援受講
◎６ヶ月間で
体重　１．５kg増加
腹囲　９．４cm減少

メタボの改善には、実行あるのみですが、食事面はあまり改善できませんでした。それでも、腹囲が大きく減少したのは、運動面でよく歩いたからだと思います。

あなたの煙で困っている人がいます

タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人がいれば、嫌でもタバコの煙を吸うことになります。他人のタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙のほうが有害なのです。

厚生労働省研究班の発表では、受動喫煙が原因で発症する肺がんや心筋梗塞により死亡者数は、年間約6,800人と推計されています。

喫煙者は知らず知らずのうちに、自分のみならず、家族や周囲の人の健康も害している危険性があることを自覚しなければなりません。

少しでも「タバコ」をやめてみようかなと思うなら・・・
ぜひ禁煙にトライ！一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。

おすすめの禁煙方法

①禁煙外来
薬を用いて、お医者さんのサポートを受けながら禁煙する方法です。禁煙の成功率が大きく上がるといわれています。
町内では、矢部広域病院、野田医院、山口医院に禁煙外来があります。

②禁煙補助剤
薬局でニコチンガムやニコチンパッチが購入可能です。ガムやパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげることができます。

※ ５月31日は「世界禁煙デー」です。これをきっかけに、禁煙を始めてみませんか？