

The

# 健康応援隊!.....♡

## アルコールによる健康障害について

これから、お花見や歓送迎会シーズンになり、飲酒の機会が増える方もいらっしゃると思います。

### ○アルコールによる健康障害

・急性アルコール中毒

飲酒により意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど危険な状態に陥ります。毎年、死亡に至るケースが発生しています。

・肝臓病

はじめは脂肪肝で、飲みすぎれば誰にでも起こります。飲み続けているとアルコール性肝炎になり、死亡することもあります。さらに飲み続けると肝硬変という最終段階に入り、治すことが困難になります。

・すい臓(膵臓)病

すい臓(膵臓)病には急性すい炎と慢性すい炎および慢性すい炎から起こる糖尿病があります。飲みすぎる人が全てすい臓病になるわけではありませんが、すい臓病の原因としてアルコールの飲みすぎが多くなっています。特に慢性すい炎の状態ではお酒がやめられないアルコール依存症になってしまう場合が多く見られます。

・循環器疾患

心筋梗塞、狭心症、心不全、高

血圧、脳梗塞、末梢動脈閉塞などは適量の飲酒であれば、保護的に働きます。一方、脳出血、不整脈に関しては、少量の飲酒であっても疾患のリスクを高めます。

これらの臓器以外にもアルコールは、脳や足など全身の様々なところに障害をもたらします。

### 【適量の飲酒を知る】

では、適量の飲酒とは、どれくらいでしょうか。適量とは、男性で2ドリンクIIアルコール20g程度つまりビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ(7%) 350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯、まですに当てはまります。ここで注意しなければならぬのは、あくまで適量は「許容量」としてとらえる」ということです。適量の飲酒を続けても先ほど述べた循環器疾患の発生を積極的に予防する効果は証明されていません。また日本人の約半数は少量の飲酒後に顔面紅潮・動悸・頭痛などの反応を起します。これらの反応はフラッシュグ反応と呼ばれています。この反応を起す人、また女性や高齢者はこれより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

(健康福祉課 保健師)



西霞五小学校

あたたかい雰囲気の中で

6年生を送る会が行われました。3月14日(木)に6年生を送る会が行われました。1・2年生からはかわいいダンスと歌のプレゼントがありました。3・4・5年生は、鼓笛の演奏を堂々と披露することができました。6年生たちも後輩のがんばる姿に、笑顔がこぼれていました。

そのあと、サインゲームが行われ、6年生とジャンケンをして、勝てばそのサインがもらえる、というゲームです。6年生たちは、やさしい言葉をかけながら、楽しく交流する姿が見られました。



最後に、6年生へメッセージや手作りのプレゼントが送られ、6年生からも、下級生のへお礼の合奏が披露されました。西小の代表としてがんばってきた6年生に、在校生が一つになって、別れを惜しみつつ、心のこもった会を行うことができました。

盛大に卒業式を開催

3月19日、朝から穏やかな晴天の下、26名の卒業生が、立派な態度で卒業式を迎えました。当日は、田神副町長様をはじめ、多くのご来賓、保護者の皆様をお招きし、厳粛かつ盛大に挙行することができました。

これから、中学校へと飛び立つ卒業生に、ご臨席を賜りました皆様から温かい祝福と激励の言葉をいただきました。式辞では、「長所を伸ばせ」というアドバイスをしました。長所は短所をカバーしてくれるので、自分の長所を伸ばしてほしいと伝えました。

ご臨席を賜りましたたくさんの方の来賓の皆様、保護者の皆様には、心より御礼を申し上げます。

