

市民病院だより

楽しくお酒を飲むために

保健師 辻 美紀

忘年会シーズンとなり、お酒を飲む機会が多いことと思います。そこで、今回は飲酒と健康についてお話しします。

お酒は「百薬の長」と言われ、適量を上手に飲めばストレス解消や疲労回復などに役立ちます。しかし、飲み過ぎれば「毒」にもなり、脂肪肝や肝炎、肝硬変、肝臓がん、食道がん、高脂血症、高尿酸血症など様々な病気を発症しやすくなります。

また、お酒の強さは性別や年齢、体格、遺伝によって異なります。肝臓でアルコールを処理する速さは個人差がありますが、平均すると1合あたり約3時間です。3合のお酒を飲んだとすると、アルコールの処理に約9時間かかることとなります。お酒を飲んだ分だけ肝臓は休みなく働き続け、体に負担がかかってしまいます。適量と言われているお酒の量は

1日1合程度です。この1合とはどの程度の量なのでしょう。日本酒1合（180ml）を他のお酒に換算すると、ビールは中ビン1本分（500ml）、ウイスキーはダブルで一杯分（60ml）、ワインはグラスで2杯分（240ml）、焼酎（25度）は180mlとよ。

最後に楽しくお酒を飲むためのちょっとした工夫をご紹介します。①自分のペースでゆっくり飲みましょう。

②休肝日を設けましょう。

（曜日を決めたり、飲み会の翌日は飲まない等です。）

③食事をしながら飲みましょう。

（胃や肝臓の負担を和らげ、飲酒量も抑えることができます。）

④はしご酒を控えましょう。

⑤強いお酒は薄めて飲みましょう。

⑥お酒の間にノンアルコール飲料を飲みましょう。

お酒の飲み過ぎには気をつけ、ご自分に合った飲み方でお酒と上手に付き合いましょう。

小城市民病院 外来診療担当医表（平成21年12月1日現在）

Information

診療時間 午前 8 時30分から12時30分まで（受付は11時30分まで）
午後 2 時から 4 時まで（受付は午後 4 時まで）

担当医、診療時間に変更になっております。ご注意ください。

内科

		月	火	水	木	金
午前	予約	尾形	尾形	相原	佐藤(肝)	尾形
		菅	黄	菅	黄	福山
		相原(10時～)				
	新患	加藤	菅	黄	中村	黄(10時まで) 相原(10時～)
	循環器			田中		
	呼吸器			高橋		
午後	リウマチ				富樫(隔週)	
	肝臓		河口			
	予約	黄	福山	休 診	相原	菅
	新患	黄	福山	休 診	相原	菅
	循環器		田中	田中		
	自由診療		尾形			

※火曜日 17時30分～19時まで自由診療を行っています。(禁煙・薄毛・ED)

外科

	月	火	水	木	金
午前	持永	三宅	持永	三宅	持永
午後	三宅	持永	休 診	持永	三宅

※手術が行われる日につきましては、午後の診療を休診とさせていただきます。

産婦人科

	月	火	水	木	金
午前	松尾	松尾	松尾	松尾	松尾
午後	松尾	松尾	休 診	福田	松尾
夕方診療		松尾			

※火曜日 17時30分～19時まで夕方診療を行っています。
※手術が行われる日につきましては、午後の診療を休診とさせていただきます。

小児科

	月	火	水	木	金
午前	佐賀大学より	佐賀大学より	佐賀大学より	佐賀大学より	佐賀大学より
午後			休 診		

泌尿器科

	月	火	水	木	金
午前			休 診		
午後		佐賀大学より		高木	

※泌尿器科は4月より火曜日と木曜日の午後のみの診療となっています。

脳神経外科

	月	火	水	木	金
午後	舟木		休 診		

*16時以降に受診を希望される方は、あらかじめお電話で診察可能かどうかをお問い合わせください。

時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.ogishimin-hp.jp/>