保健婦だより ㊵

お酒は百薬の長 でも一歩間違うと…

人間とアルコール飲料、つまり〝お酒〟との付き合いは古く、石器時代にまで逆上ります。日本人も古くから、良きにつけ悪しきにつけ人生の喜怒哀楽をお酒とともに過ごしてきました。

〝談笑〟〝失恋〟〝フランス料理〟〝お祝い〟〝カラオケ〟〝二日酔い〟〝アル中〟……、お酒と聞いただけで私たちはいろいろなイメージを抱きます。これはとりもなおさず、お酒が私たちの生活と深く結び付いていることを意味しているといえるでしょう。

アルコール（Alcohol）

薬理学的には麻酔作用をもった薬物です。この麻酔作用が陶酔感をもたらし、習慣性（アルコール依存）のもとになります。

お酒は嗜好品ですから、飲む、飲まないは二十歳以後は個人の自由。けれども、アルコールが個人的にも社会的にも害をきたす心身の障害をもたらすことは十分知っておくべきです。少量では無害のお酒も、急にたくさん飲むと〝急性アルコール中毒〟を引き起こしますし、飲み過ぎが何年も続けばさまざまな障害が現れてきます。

- 低栄養状態・栄養のアンバランス、ビタミン不足など
- 禁断症状・手のふるえ、発汗、イライラ、不眠、動悸など
- 肝障害・だるさ、疲れやすさ、黄疸、腹水、肝硬変など
- 脳障害・人格の変化、痴呆、意識障害など
- 食道静脈瘤・吐血
- 心筋症・息切れ、不整脈、手足のむくみなど
- 胃腸障害・腹痛、嘔吐、吐血、下痢など
- 慢性すい炎・疼痛発作
- 末梢神経炎・手足のしびれ感、運動障害など

〝お酒がなければ暮らせない、飲まなくては生きられない……〟アルコール依存症になると、心身ともにズタズタになってしまいます。自分に合った量・飲み方を知ってください。

妊婦さんは飲まないで

女性だってお酒ぐらい飲みたい――その気持ちはわかりますが、妊娠中は飲まないにこしたことはありません。アルコールは胎盤を通過しますから、胎児にも影響するのです。妊娠中にお酒を飲んでいると、未熟児や、低い知能、行動異常など、生まれてくる子供に障害を与えやすくなります。また、赤ちゃんがおなかの中にいる間だけでなく、授乳期にも大いに関係してきます。立派な赤ちゃんを産むためにも、妊娠中は〝お酒〟飲まないでくださいね。

ちびっこギャラリー おかあさん

大館神明幼稚園

やまうち たかひとくん
あんまりおこらないよ。やさしいんだ。

いとう ゆきひろくん
いたずらとかしたときはおっかない。

ささき けいすけくん
おりょうりがじょうずで、おいしいよ。

クイズ 広報おおだてがヒント

▽**問題**

①新しく市の助役になった人の氏名は？

②市議会6月定例会に提出された議案の数はいくつ？

③大館地区防犯協会連合会が、3年度の総会で宣言したのはなに宣言？

④〝はかり〟の定期検査はいつから？

⑤お酒を急にたくさん飲むと起きるのはなんという中毒？

▽**応募方法**

ハガキに住所、氏名、性別、年齢、答え（例①――②――）を書いてご応募ください。

▽**締め切り**

7月10日（水）当日消印有効

▽**応募先**

〒017 大館市字中城20番地
広報おおだてクイズ係

※全問正解者の中から、抽選で5人に記念品をお贈りします。

▽**6月1日号の答え**

①多目的ボード ②追手門 ③7月12日

▽**6月1日号の当選者**

・関口正武さん（字長木川南）
・古賀美智子さん（東台4丁目）
・薮田久助さん（有浦4丁目）
・渡辺ミツヱさん（鉄砲場）
・福田瑛子さん（大町）

※応募総数99、そのうち全問正解者は90人でした。