

保健婦だより

(20)

酒は百薬の長？
それとも狂気の水？

酒は私たちの生活とのかかわりが深く、特に祭事や祝い事などのときには、欠かすことのできないものとなっています。しかし最近、この酒による「健康障害」が、大きな社会問題となってきました。

これは、酒の飲みすぎにより、体(肝臓や臓腑など)を悪くする人が増えていることばかりでなく、心の健康をも害する人、つまりアルコール中毒者が増えてきているためです。

現在全国で、アルコール中毒者の数は、百五十万人とも二百万人とも言われています。

自分では、「まだ、アル中」ではない」と思っている人も、いつのまにか「アル中」に片足を踏み込んでいることがあります。早期発見、早期治療のために、次の自己診断を試みましょう。

◆アルコール中毒の自己診断法

- ① 酒を飲んで仕事をサボることがある。
- ② 飲んで家庭に波風が立つことがある。
- ③ 飲んで人から不評をかう。
- ④ 飲んだ後で深く後悔する。
- ⑤ 毎日同じ時間に飲みたくなる。
- ⑥ 飲まないとい眠れない。
- ⑦ 翌朝また飲みたくなる。
- ⑧ 外で一人でも飲む。
- ⑨ 飲むと家庭のことが無関心になる。
- ⑩ 酒のため経済的危機に陥ったことがある。
- ⑪ お酒を除くために飲む。
- ⑫ 自信をつけるために飲む。
- ⑬ 不安からのがれるために飲む。
- ⑭ 飲むと友人を見下したくなる。
- ⑮ 飲むと仕事の能率がひどく下がる。
- ⑯ 飲むと向上心がなくなってしまう。
- ⑰ 飲んで完全に記憶を失ったことがある。
- ⑱ 飲んで仕事上のミスをしたことがある。
- ⑲ 飲んで医者にかかったことがある。



酒は上手に楽しく飲みましょう！



ながさわしのぶちゃん
からてやけんどうをして、あそんでくれるの。



はたけやまいこちゃん
たけうまをつくってくれたよ。



くろた まゆこちゃん
あまりいびきをかかないでね。

ちびっこギャラリー

おとうさん

十二所保育園

ある。
20 酒のため病院に入院したことがある。
心当たりの項目がいくつありましたか。三つあればアルコール中毒の危険あり、四つ以上あれば可能性が大了。そのような人がいましたら、大館保健所(☎42-4164)で毎月第三金曜日に「アルコール健康相談」を行っていただきますので、一度相談されてはいかがでしょうか。
酒とうまく付き合うということとは、結局は「酒は飲んでも飲まれるな」ということだと思えます。健康に注意しながら上手に飲んで、楽しく酒と付き合いましょう。

市民文化会館主催事業ご案内

〈文化庁移動芸術祭〉

チャイコフスキー記念東京バレエ団公演

くるみ割り人形

演奏・東京シティフィルハーモニック管弦楽団

と き・11月27日(月) 午後6時30分開演

入場料・S席 4,000円 A席 3,500円 B席 1,500円

〈演劇の夕べ〉

釈迦内枢唄

出演・浅利香津代ほか

と き・11月28日(火)

午後6時30分開演

入場料・1,500円(全席自由)

※チケットは下記プレイガイドでお買い求めください。



◆プレイガイド

市民文化会館、秋北バス本社観光案内所(1丁目)、秋北ホテルターミナル旅行案内所、いとく大館ショッピングセンター、又久書店(大町)、大森商店(花岡)、阿部履物店(十二所)、正札竹村