

healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り アルコール(飲酒)のお話



島根大学医学部
附属病院
尾崎 雄大

研修で1か月お世話になりました、尾崎雄大です。私は飯南町の出身なので、ご存じの方もおられるかもしれません。

さて、今回はアルコール(飲酒)のお話をさせていただきます。飲酒が与える健康被害として、肝臓の病気や食道癌などは皆さんもご存じかもしれません。他にも高血圧や糖尿病、心

筋梗塞、脳出血など多くの病気のリスクが増加すると言われており、世界保健機関(WHO)によると、200以上もの疾患の発症リスクに関与していると言われています。

「酒は百役の長」ということわざもありますが、先に紹介したような多くの病気は、飲酒量が増加すればするほど、発症リスクも増加することが、研究によって知られています。同研究の中で心筋梗塞や脳梗塞など中には、少量の飲酒量までは

逆に発症リスクが減少すると報告されています。しかし、あくまで「少量」の飲酒であり、多量飲酒は病気のリスクを上昇させます。「少量飲酒」とは1日に純アルコールで20グラムまで、と言われており、これはビールだと500ミリリットルまで、日本酒でいうと1合弱、焼酎は60ミリリットルまでの計算になります。また、上記の研究は少し古いものであり、最近の研究では飲酒量にかかわらず、飲む量が多いほど疾患リスクは増加した、との報告もあります。

いずれにしても飲みすぎは体にとっては毒となってしまいます。特に毎日晩酌される方は日々適切な飲酒量で適度に楽しむのが良いですね。

この度は、一度地元の地域医療を経験してみたいと考え、初期研修医として飯南病院で研修させていただきました。1か月という短い期間ではありましたが、多くのことを学ぶことができ大変充実した1か月間となりました。これからも医師としての研鑽を積んで参りたいと思います。ありがとうございました。

保健福祉センター 便り 冬に上がりやすい 血圧に注意

●高血圧の目安

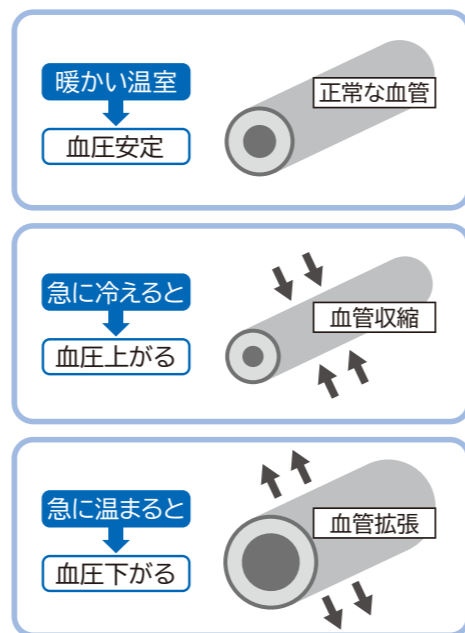
- ①診察室血圧値で最高140以上/最低90以上
- ②家庭血圧値で最高135以上/最低85以上

●高血圧によって引き起こされる主な病気

脳の病気	病名…脳出血、くも膜下出血、脳梗塞など 脳の血管が詰まったり、破裂したりするために起こる
心臓の病気	病名…狭心症、心筋梗塞、心臓肥大症など 心臓への血流の流れが悪くなったり、詰まることで発症
腎臓の病気	病名…腎硬化症、腎不全など 高血圧は腎臓機能の低下を招く。腎臓機能が低下すると、さらに血圧を上昇させるという悪循環におちいる

●冬に血圧が上がる原因

- ①体温を維持しようとして、体が血管を収縮させる
- ②寒い冬は塩分の多い食事が多くなる
- ③冬は体を動かす頻度が減り、脂肪が付きやすくなる



特に、温かい室内から寒い外へ出た際の急激な気温の変化や、冷たい水に触れた際などは、血圧が上昇しやすくなるので、非常に危険です。

この冬も、脳血管疾患や心臓病、腎臓病に十分注意して、元気に過ごしましょう。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

きのこ品種が続々誕生!

●中山間地域研究センター ☎76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



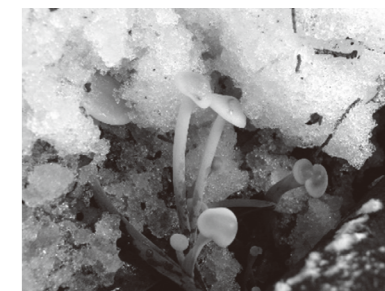
きのこ・特用林産科では、県内で発生する野生きのこから栽培品種を開発する目的で研究を行っています。平成29年度にエノキタケ品種「黄雲(こううん)」が完成し、令和3年度には農林水産省の登録品種となりました。現在は奥出雲町で生産され、(株)舞茸奥出雲の直売所(奥出雲町八川899-2)で販売されています。10~12月に季節栽培されており、年が明けて品薄になっていますが、ぜひお問い合わせいただきたいです。

また、現在実施している研究では、本年度中にナメコとヒラタケの品種も開発できると見込んでいます。これらの生産を開始する一方で、より優れた品種にするための研究も続けます。品種改良するには新たに採れたきのここと交配させる必要があり、たくさん野生きのこを集めることが成功の鍵となります。

エノキタケ、ナメコ、ヒラタケとも、寒い時期に雪の中で見つけることが多く、飯南町の冬に期待しています。これからの時期に野生きのこを見つけられた時には、当センターに連絡していただくと助かります。

■問合せ

きのこ・特用林産科 ☎76-3815



野生エノキタケ(2月、飯南)



野生ナメコ(11月、匹見)



野生ヒラタケ(4月、飯南)

まちを元気に! 地域おこし協力隊

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、飯南高校魅力化担当の高尾真那実さんの活動報告です。



飯南高校担当の高尾真那実です。7月の採用から半年が経ちました。私は飯南高校を卒業し、卒業後は広島市で進学、就職をしました。ホテルに勤務していましたが、縁のある飯南町へ戻ってことにしました。異なった職種に就き、難しさを感じることもありますが、何より高校生や町民の皆さんとお話することが楽しいです。

業務として、生徒募集や生命地域学などの授業、生命地域ラボ(有志のクラブ活動)のサポートを行っています。

特に関わっている生命地域ラボは、生徒の「ヤリタイをカタチにする」活動です。4月に発足したばかりの「美術クラブ」は、絵を描くことが好きな1年生が集まり、ポスターコンクールに申し込んだり、絵のテーマを話し合い、地域イベントへ出展したりと意欲的に活動しています。町民の皆さんに声をかけてもらい、新たな活動の場が増える様

子を見ていると、自ら「ヤリタイ」と声をあげることの大切さに気付かされます。

高校生に刺激をもらいながら、日々の活動に取り組み、町内から県外まで幅広く高校の魅力をお伝えできるよう精進します。よろしく願いいたします。



来島文化祭での展示(美術クラブ)



生徒との雑談も大切な時間です