

## 健康ワンポイントアドバイス



養父地域局保健師  
川崎 昌子

### 「アルコール」とのつきあい方

これからの季節、アルコールを飲む機会がぐくぐくと増えます。

アルコールは上手に飲めば、ストレス解消、食欲増進、疲労回復など健康づくりに役立ちます。健康的なアルコールとのつきあい方をしましょう。

飲みすぎにご用心  
アルコールが原因となって  
ひき起こされたり、悪くなる

病気は数多くあります。肝臓病、胃腸疾患、心臓病、糖尿病、肥満などです。食道がんは、飲酒と最も関係の深いがんです。

また、アルコールには依存性があり、「アルコール依存症」という病気になる危険性もあることをお忘れなく。

アルコール飲めない人には  
はすすめない、飲める人も飲  
みすぎない（県民行動指標より）  
日本人の半分はアルコール分  
分解速度がゆっくりな体  
質といわれています。自分の  
体質や健康状態をよく知っ  
た上で、「より危険の少ない  
飲み方」をしましょう。  
また、飲めない人には決し

て無理には勧めないようにし  
ましょう。

健康的なお酒の飲み方  
・適量を守りましょう（清酒  
なら、1日1合をめやすに）  
・自分のペースでゆっくりと  
（人に無理強いすることなく、  
楽しみながら飲む）  
・食べながら飲みましょう  
・週に2日は休肝日を作りま  
しょう

遅くとも夜12時には切り上  
げる（アルコールを分解する  
には時間がかかるため）  
・薬と一緒に飲まない

アルコールと上手につきあ  
い、健康を害しないようにこ  
注意ください。



## 秋の叙勲

瑞宝双光章

（元公立豊岡病院総看護婦長）  
小林豊子さん（八鹿町八鹿）



昭和25年から平成6年まで  
公立豊岡病院の看護師として

44年間勤務され、総看護婦長  
は15年間務められ、兵庫県但  
馬救命救急センターの設立や、  
病院の人員確保に奔走されま  
した。

病院を退職後は、県の老人  
保健施設の評価委員として、  
看護の立場から施設の状況調  
査に取り組み地域福祉の充実  
のために尽力。

現在は、週1・2回、養父  
市社会福祉協議会の高齢者移  
動入浴サービスのお手伝いを  
され、今後もできる限り、地  
域社会に貢献できる活動をし  
ていきたい」と話されました。

## 太田明さん 水彩画展で大賞受賞



大賞を受賞された太田さん

した。

作品名は「雪雲開けて」で、  
過去に岩手県に行かれた時  
に見た初冬の夜景を思い出  
して描かれたそうです。太田  
さんは「昔から絵が好きで、  
独学で学んだ水彩画を楽し  
んでいます」と話されました。  
なお、大屋町宮本の大越元  
一さんの作品も同展で入選  
されました。受賞おめでと  
うございました。

水彩画作品の全国公募を  
行っていた「第16回全国公募  
春日水彩画展」において、大  
屋町大屋市場の太田明さん  
の作品が大賞を受賞されま