

## 楽しいお酒は適量と休肝日から

忘年会シーズンになり、お酒を飲む機会が増える時期になりました。「百薬の長」と呼ばれるお酒も、飲み方や量を誤ると健康を害するだけでなく、時には生命の危険に関わる場合があります。お酒をたしなむ方は、次のことに注意しましょう。

### 大量飲酒が引き起こす障害

過度の飲酒は肝臓に負担をかけ、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変などを起こすだけでなく、ほとんどの臓器に障害をもたらす、さまざまな病気の原因となります。

### イッキ飲みと急性アルコール中毒

飲酒によって体内に入ったアルコールは胃や小腸で吸収されて、血液中に入り、脳細胞に作用して「酔い」の状態をつくり出します。短時間に大量のお酒を

飲むと、血中のアルコール濃度が急激に高まり、場合によっては呼吸中枢もマヒするなど危険な状態を引き起こします。これが急性アルコール中毒です。

死の危険がある急性アルコール中毒に直結するイッキ飲みは絶対にするべきではありません。ご自分がしないのはもちろん、人にも決してさせないようにしましょう。

### 健康でお酒を楽しむために

適度にお酒を飲むことは、人とのコミュニケーションを円滑にしたり、ストレスをやわらげたりします。

お酒を飲まれる場合は、「適正飲酒の10カ条」を参考に、お酒を楽しんでいきましょう。

適正飲酒の10カ条(公益社団法人アルコール健康医学協会資料)  
・談笑し、楽しく飲むのが基本です。  
・食べながら、適量範囲でゆつ

### お酒の適度な飲酒量とエネルギー量

焼酎 0.6合(100ml) 146kcal	ビール 中瓶1本(500ml) 185kcal	日本酒 1合(180ml) 185kcal
ワイン グラス2杯(200ml) 185kcal	ウイスキー ブランデー ダブル(60ml) 142kcal	

- ・強い酒、薄めて飲むのがオススメです。
- ・つくろうよ、週に2日は休肝日
- ・やめようよ、きりなく長い飲み続け
- ・許さない他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ・アルコール、薬と一緒に危険です。
- ・飲まないで、妊娠中と授乳期は
- ・飲酒後の運動・入浴、要注意
- ・肝臓など定期検査を忘れずに

# Dr.市來の健康よもやま話

## 糖尿病について ①

平成28年1月24日から25日にかけて、何十年かぶりの大雪になりました。25日は、鹿児島市の自宅から枕崎市立病院にたどり着く手段としてJR指宿枕崎線しかありませんでした。まず、自宅から鹿児島中央駅に行くためにタクシーを呼ぼうと、タクシー会社数社に何度も電話をかけますが一向につながりません。仕方なく歩いて鹿児島中央駅に行くことにしました。その途中、運良く流しのタクシーを捕まえることが出来ました。やれやれ一安心と思ったところが、そのタクシーはチェーンを装着していませんでした。信号停車や発進の時にタイヤがツルツル…。次第に不安は不安へと変わっていきました。何とか事故にはならずタクシーは鹿児島中央駅にたどり着きました。チャレンジャーな運転手さんにお礼を言っ、いざ駅の中へ…。指宿枕崎線は一応運行していましたが、徐行運転や車両トラブルでダイヤが大幅に乱れており、枕崎行きの電車は約1時間遅れでの出発です。極寒のホームで電車を待の間、鼻水を垂らそうものなら鼻水が凍ってしまいそうな寒さで、鼻水を垂らさぬよう気合を入れながら雪だるまのように丸まって寒さをしのぎます。何とか出発した電車は、あふれんばかりの乗客でしたが、途中で1人降り、2人降り、谷山を過ぎるころにはガラガラになりました。喜入の辺りで、海越しに雪化粧の桜島が見えます。数人の観光客らしき乗客は雪化粧の桜島を写真に収めようとスマホを向けて歓声をあげています。午前中の診療に間に合わず、午後からの診療にも間に合うか微妙な状況の私には景色を楽しむ余裕などありませんでした。しかし、指宿を過ぎ、山川を過ぎ、徐々にではありますが、確実に枕崎駅に近づいていることに安心感を覚えます。

前置きが長くなりましたが、今回は、徐々に進行して確実に動脈硬化を進行させてしまう、「糖尿病」についてのお話です。

健診で、血糖が少し高く、あるいは尿糖が出ていて「糖尿病の気がある」と言われたことがある方はいませんか。「完全に糖尿病ではなさそうだからいいや」と思ったりせずに、病院で精密検査を受けることをお勧めします。病院では、もう1度血液検査(血糖値や1カ月の血糖の変動を表すHbA1c(これは健診でも測定されることが多くなっています))をしたり、甘い糖のジュースを飲んでもらって飲む前、飲んでから30分後、1時間後、2時間後に採血で血糖値を測る検査を行って、正常なのか、「境界型糖尿病(耐糖能障害)」なのか、「糖尿病」であるのかを診断します。

# 消費生活メモ

## レンタルオーナー契約によるトラブルに注意

【事例】訪問してきた業者から「コンテナを購入してレンタルすればもうかる」と熱心に勧められた。その際、「元本は必ず戻る」、「家賃と同様にずっと利子のように入る」と言われ、合計500万円ほどの契約をした。毎月2万円ほどコンテナ利用料の振り込みがあり、

さらに勧められたので、追加で100万円の契約をした。しかし、その後、振り込みがなくなり、業者に電話をしてもつながらない。

▼商品を購入して所有者になり、それをレンタルし、レンタル料が支払われるという「レンタルオーナー契約」について、レンタル料が払われない、購入代金も戻らない、という相談が寄せられています。この

ようなケースでは、購入した商品も消費者に引き渡されず、レンタル業者の事業の実体や購入した商品の存在などを確認するのが難しいことがほとんどです。実体が確認できない場合は契約しないでください。事業者が経営破たんした際のリスクも十分理解しましょう。「元本保証」、「高配当」などのセールストークをうのみにしないようにしましょう。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111(内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

## 南溟館 イベント情報

- 開 9:00 ~ 17:00  
※入館は16:30まで
- 休 毎週月曜日  
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
- 問 TEL72-9998

### 南薩地区秀作展 ~第71回南日本美術展から~

鹿児島市で開催された第71回南日本美術展の作品の中から南薩地区(川辺、指宿地区)関係作家の作品を展示します。

- 会期 12月18日(日)まで
- 場所 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

### 南溟館新収蔵品展

南溟館に新しく収蔵された寄贈作品や「第1回枕崎国際芸術賞展」の大賞、準大賞作品などの作品を展示します。

- 会期 1月5日(木)~15日(日)
- 場所 南溟館
- 観覧料 無料

## ■年末年始の休館日 12月28日(水)~1月4日(水)

### 新刊紹介

- 一般書
  - あずかりやさん2 桐島くんの青春 大山 淳子(著)
  - 農ガール、農ラ イフ 垣谷 美雨(著)
  - るすめしレシピ 上田 淳子(著)
- 児童書
  - カボチャありがとう 木葉井 悦子(作)
  - とうだい 齋藤倫(文) 小池アミイゴ(絵)
  - 10ねこ 岩合 光昭(作)

### クリスマス絵本展

大人も子どもも楽しめる本をたくさん揃えてあります。  
期間 12月25日(日)まで  
※1・2階で同時開催

### 年末年始の休館日

休館の期間 12月29日(木)~1月3日(火)

### イベント

#### 冬の子ども図書館まつり

日時 12月18日(日)  
内容・時間  
・工作教室(お正月の扇飾りを作ります)  
午前の部=午前10時~11時、午後の部=午後3時30分~4時30分  
・図書館講座「郷土の歴史を学ぶ」  
午後2時~3時、講師=ちゃんサネ♪氏、内容=せごどんが枕崎に来た!?

## 図書館だより

市立図書館 TEL 72-9254  
ホームページ http://library.makurazakinet  
★開館時間 9:30~18:00

### カレンダー 12月11日~1月9日

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
★18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9					

休館日 ☆ イベント  
おはなしのへや 午後3時~  
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)