



「注意したい お酒の飲み方」

12月は、飲酒の機会が増える時期です。ついつい飲みすぎて体調を崩すこともあるのではないのでしょうか。自分にあった飲酒量を守り、健康で楽しく新しい年を迎えたいものです。

厚生労働省の飲酒のガイドラインによると、適度な飲酒量とは1日平均で純アルコール20g程度とされています。大体、ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ(5%)350ml缶1.5本、ウイスキーダブル1杯に相当します。これは目安であり、性別や年齢、体調や体質により変わります。

女性や高齢者、フラッシング反応(ビールコップ1杯程度の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などを言う。)を起こすかたは、アルコールを分解する能力が低いいため、適度な飲酒量より少なくするべきであるといわれています。特に、若者は飲酒経験が少なく急性アルコール中毒を引き起こす危険性が高いので注意が必要です。

また、お酒に弱い体質を鍛えて強くすることはできません。もともとお酒に弱い体質のかたは、無理をして飲まない、周囲は無理強いをしない、勧められてもはっきり断ることが大切です。

〈健康で楽しく飲酒をするためのコツ〉

- ①食事をとりながらゆっくりと飲む。
- ②週に2〜3回は休肝日。さらに、ちょっと飲みすぎたと思った日の翌日も休肝日に。
- ③濃いお酒は薄めて飲む。
- ④内服治療中は、ノーアルコール。
- ⑤体調が悪い日は、お酒を控えて早めの就寝を。



自然気胸について

川口市立医療センター
外科

部長 小笠原弘二



自然気胸という病気をご存知でしょうか。肺に穴があき空気が漏れるために肺がしぼんでしまう病気で、若い痩せ型の男性に多く、その発症率は2〜3%、40人の男子クラスに1人程度です。原因は肺に「ブラ」という風船状に膨らんだ弱い部分が生じてしまうため、ブラの発生原因はわかっていません。

患者さんの多くは、しぼんだ肺を伸展させるために胸にチューブを挿入する必要がありますが以前は入院が必要でしたが、最近では2〜3ミリの細いチューブを挿入し、パソコンのマウス程度の大きさの器具を付け通院で治療できるようになったので、学校や仕事を休まず治療を受けられるケースが多くなってきました。これで空気漏れが止まり、肺が良く伸展すればチューブを抜くことができますが、残念ながら再発率は50%と高く、2度目を発症した人が3度目を発症する確率は更に高い75%といわれています。2回目以降の患者さんには再発率の低下を期待して手術をお勧めしています。手術により再発率は5〜10%まで低下しますが残念ながら0%にはなりません。これはブラが沢山あって切除しきれなかったり、新たに生じてしまうことによると考えられます。

当院では手術を受ける場合は手術の前日に入院していただき、手術当日は全身麻酔で内視鏡手術を行い手術後3時間で病棟内の歩行を、6時間で食事を開始する低侵襲な手術を行っています。

今回は最近増加傾向にある比較的高齢者の自然気胸についてお話しします。

防犯

師走の犯罪にご注意ください



師走は何かと慌ただしく、犯罪が多発する時期です。市内では地域の犯罪を未然に防止するため、さまざまな自主防犯組織が防犯パトロール活動を行っています。

犯罪を未然に防ぐため、市民一人ひとりが防犯意識を高め、被害の防止に努めましょう。

- ①ひつたくりを防ぐには
 - ・自転車の前カゴは、ネットで覆いましょう。
 - ・バッグは、車道と反対側にしっかりと持ちましょう。
- ②侵入盗を防ぐには
 - ・在宅中でもドアや窓のカギを閉めましょう。
 - ・ドアや窓に2個以上のカギを取り付けましょう。
 - ・車上狙いを防ぐには
 - ・わずかな時間でも必ず窓を閉め、ドアをロックしましょう。
 - ・車内に貴重品やカバンなどを置いたままにするのはやめましょう。
- ③車上狙いを防ぐには
 - ・わずかな時間でも必ず窓を閉め、ドアをロックしましょう。
- ④自転車・オートバイ盗を防ぐには
 - ・わずかな時間でも必ず施錠(ツロック)しましょう。
 - ・購入するときに必ず防犯登録をしましょう。
- ⑤振り込め詐欺被害を防ぐには
 - 「携帯電話の番号が変わった」との電話、「息子や孫など親族」を名乗る電話、「警察や市役所など公的機関の職員」をかたる電話に注意しましょう。

問い合わせ：防犯対策室

048(242)6361



世界に誇る匠の技

蒔絵師 豊平 翠香さん(坂下町3)

「まずは見ていただくのが早いので」と小さな桐の箱から袱紗に包まれ取り出されたのは、抹茶を入れる茶道具の棗。何度も塗り重ねられた漆に金や螺鈿が装飾され艶やかな色彩を放つその絵柄は、まるで小宇宙のよう。日本(人)の繊細な感覚と伝統技術で表現されている。

蒔絵は、器などの木地に漆を吸わせ下地をつけ、更に漆を塗り重ねて下絵を描く。そこに蒔絵筆で漆を接着剤代わりに絵柄を描いて金粉などを蒔き、また漆を塗っては研ぐことを繰り返して、長い歳月をかけて絵柄を浮かびあがらせる日本独自の工芸技術。「漆が筆毛の根元から少しずつ伝ってくるのをじっと待ち、筆先に来たところでぐっと描くときが一番集中するね」と話しながら動きを見せてくれる。蒔絵師だった父翠仙の背中を見て育ち、22歳のとき、守屋松亭氏に師事し茶道蒔絵を学んだ。「学ぶといっても、教えてくれるわけじゃなくて、技は見て盗んだよ」と当時を振り返る。初作品は散々だった。父に蒔絵を剥がされ



継承されていくだろう。(卓)