

こんにちは！ 保健婦です

# アルコール

あなたの習慣 大丈夫ですか

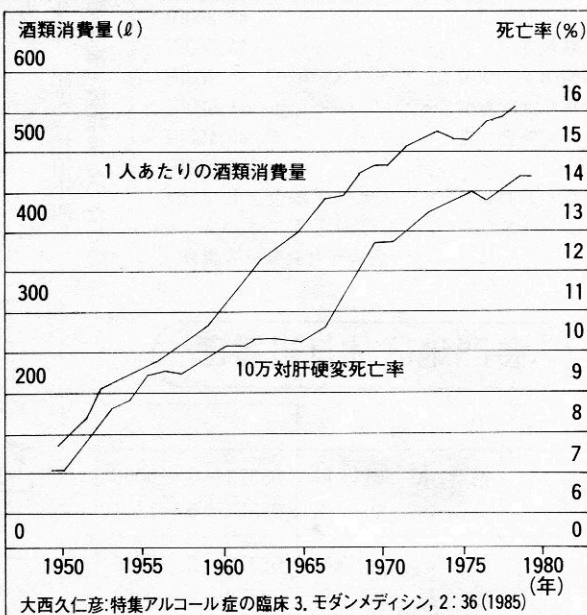
今回はアルコールについて、お話をしましょう。

## アルコール依存症

アルコール依存症とは、ある期間、ある量のアルコールを頻りに飲んだために、やめようと思ってもやめられない状態をいいます。心理的依存とは、酒をやめても別に身体的苦痛が現われるわけでもないのに、精神的に飲まねばならないと圧迫をうけるような形でまた飲んでしまう、という状態をいいます。

飲酒がさらに進むと体の中のアルコール濃度がすこし低くなると頭痛がしたり、手足がこわばったり、冷汗が出てきたりします。最後には幻覚の現われる禁断状態にまで至ります。

日本における年次別1人あたり酒類消費量と肝硬変死亡率



アルコールは多量のアルコールを長い期間飲みつづけると(たとえば日本酒だと毎日四合を15年間つづける)と危険です。

## アルコールと肝臓の病気

急性アルコール肝炎  
長い間アルコールに親しんでいた人が、一時的に大酒を飲むとかかりやすい。

## アルコール性脂肪肝

アルコールが原因で肝細胞の中に脂肪がたまった状態、この病気で死ぬことはないが、他の病気で死にやすくなる

## アルコール性肝硬変

酒をやめて高たん白の食事をしないと命が危険です。

町の検診でアルコール性肝炎をみるのにγ-GTPの検査を

しています。あなたの数値も

一度みて、年末、年始のアルコール量を加減してください。

アルコールは、「適正飲酒」

で日本酒なら二合、ビールなら

大ビン二本が適量ですが、ほろ

酔いにまさる酔いなし。お酒は

楽しいものです。お酒を飲むと

大声を出したりおこりたくなる

人や他人に迷惑をかけるお酒は

やっぱり迷惑ですね。

## たき火による火災の防止!

たき火による火災は、ちょっとした不注意が原因で大災になることが多いので次のことに十分注意しましょう。

- 風の強い日は行わない。
- 付近に燃えやすい物がある場所は避ける。
- 行為中は、その場を離れない。
- バケツ等に水を入れ消火の準備をしておく。
- 残火処理を完全にします。
- 火災とまぎらわしい煙、又は火災を発生のおそれのある行為をしようとするときは、火災予防条例により事前に消防本部への届出が、必要です。

消えたかな 気になるあの火もう一度

長門地区消防本部・消防署 TEL 長門2-3111  
西部出張所 TEL 油谷2-1230



みんなそろって  
明るいお正月を



歳末たすけあい運動

12月1日~31日