

Health 保健だより



水沢保健センター(☎②4511)、江刺総合支所健康増進課(☎③2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④62977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤23800)



アルコールに対する強さは、
肝臓のアルコール分解酵素

アルコールと体質

アルコールは麻酔作用を持ち、
飲酒によって陶酔感と習慣性が生じます。麻酔やある種の鎮痛剤、睡眠剤と同様に、
依存性を持つものです。

アルコールとは

年末年始は、1年を通じて最も飲酒の機会が増える時期です。
上手に飲み、付き合うことができれば、楽しいお酒になります。ですが、一定限度を超える飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症などの病気を引き起こします。アルコールがもたらすさまざまな影響について考えてみましょう。

現代人に増えている、アルコール依存症 上手に付き合い、楽しいお酒を

現代人に増えている、アルコール依存症

(アセトアルデヒド脱水素酵素の状態が関係します。日本人の約半数の人が、「アセトアルデヒド脱水素酵素I型」の欠損型といわれ、このタイプの人は、少量のアルコールを飲んだだけで真っ赤になったり、動悸がしたりします。

アルコール中毒とは

一般的にアルコール中毒と呼ばれる症状は、次のような状態をいいます。

- 急性アルコール中毒Ⅱアルコールによる酩酊状態
- アルコール禁断症状Ⅱ震え、幻覚・妄想、けいれん発作など
- アルコール依存症Ⅱ飲酒をコントロールできない状態

アルコールの影響

- ①アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠っていた人まで不眠症にすることもあります
- ②アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きます。飲みながら悩み事を考えるのは危険です
- ③アルコールはうつ病を悪化させます。酔っている間は気持ちや和らいでも、酔いから覚めた後は、気分の落ち込みが悪化します
- ④1日、日本酒換算で2合半

ストレスとアルコール

何かとストレスの多い現代社会。アルコール依存症になる人が増えています。ストレスを感じたときや気がめいったときに、お酒を飲んで発散することはありませんか。それが、アルコール依存症への入り口かもしれません。

アルコール問題の相談は

アルコール問題は、本人はなかなか自覚できないので、周りの人たちが早めに気付いてあげることが大切です。

- 「最近、お酒の飲み方が変わったな」と感じたら、お早めに保健所や市の保健担当課にご相談ください。
- 問い合わせ先 本庁健康増進課健康づくり係(内線832)、各総合支所保健担当課

お酒の飲み方チェック

- 自分の酒量を減らさなければならぬと感じたことがある
- 周囲の人に飲酒について批判され、困ったことがある
- 自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

2つ以上当てはまる人は、きちんと仕事ができている肝臓の機能が正常だったとしても、飲み方に問題があります。専門医で相談しましょう

以上の飲酒は、自殺のリスクを高めるといわれます



【水沢】哲学する赤ちゃん (アリソン・ゴブニック)
【江刺】ターシャ・テューダーのクリスマス 喜びはつかむもの (ターシャ・テューダー)
【前沢】あたらしいみかんのむきかた (岡田好弘)
【胆沢】空の上で本当にあった心温まる物語 (三枝理枝子)
【衣川】黄色い虫 (由井りょう子)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…おせっかい教育論 (鷲田清一)、言葉が足りないとサルになる (岡田憲治)、人生という名のレッスン (ダニエル・ゴットリーブ) ●児童…宇宙に果てはあるの? (池内了)、クリスマスツリーの12か月 (エレン・ブライアン・オベッド)、ゴッホ (キアラ・ロッサーニ)
- 江刺図書館 ●一般…世界を救う7人の日本人 (池上彰)、女、一生の働き方～貧乏ばあさんから働くハッピーばあさんへ (樋口恵子)、ラプソディ・イン・ラブ (小路幸也) ●児童…こういとき、どうするんだっけ (辰巳渚)、夢みるポプリと三人の魔女 (あんびるやすこ)、十二支のしりとりえほん (高島純)
- 前沢図書館 ●一般…世界で一番美しい元素図鑑 (セオドア・グレイ)、基本とコツがきちんとわかるおせち料理とほめられレシピ (牛尾理恵)、畜産市長の「口蹄疫」130日の闘い (橋田和実)

- 児童…黒猫オールドウィンの冒険～三びきの魔法使い、旅に出る～ (アダム・ジェイ・エプスタイン)、ボクたちに殺されるいのち (小林照幸)、にんじゃサンタ (丸山誠司)
- 胆沢図書館 ●一般…泣いて、笑って、母でよかった (小菅宏)、するめ映画館 (吉本由美)、稲穂の海 (熊谷達也) ●児童…ゆずゆずきいろ (楠章子)、クイックと魔法のスティック (エミリー・ロッダ)、おおきなねことちいさなねこ (石黒亜矢子)
- 衣川公民館図書室 ●一般…手作り基礎BOOK (学研ムック) ●児童…すみ鬼にげた (岩城範枝)

◎1月の催し物など

- ◆企画展 一般向け ★子ども向け
- 水沢図書館 ★企画展「冬休み宿題おまかせ」…23日回まで ★一般映画会…28日 14:00 ◇南分室 ★紙しばいと絵本の読み聞かせ…15日 14:00 ★親子で映画を見る会…22日 14:00
- 江刺図書館 ★冬休み親子映画会…7日 10:00 ◆企画展「読みたくなる遠野物語～刊行100周年～」…7日～16日回 ★お話しびっくり箱…9日 10:30～11:00 ★冬休み工作教室…13日 10:00～12:00 ◆江戸学講座第9講(全10回)…27日 13:30～15:00
- 前沢図書館 ★冬休み読書カードツアー…23日回まで ◆企画展「本に登場するウサギ展」…5日～30日回 ★おはなし広場…8日 10:30～11:00
- 胆沢図書館 ◆企画展「全国高校駅伝」…9日回まで ★テーマ展「宿題やろうぜ!」…19日回まで ★館長講座「感想文・自由研究のまとめ方お助け教室」…5日 9:30～6日 9:30 ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…16日 10:30 ◆音読「あいうえお」の会…20日 13:30 ◆企画展「胆江地方の城」…26日～2月6日回

■衣川公民館図書室 ◆企画展「胆江地方の城」…12日～23日回

◎移動図書館の巡回日程【1月】

- 【水沢区】19日 眞城(北上野、幅下、眞城が丘)、20日 福原・山崎町・姉体町(寺ノ西、北余目)・中上野町、26日 眞城(迎畑)・上姉体・姉体町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、27日 櫛町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
- 【江刺区】7日 愛宕、12日 田原、21日 藤里・伊手、26日 米里・玉里、28日 梁川・玉里・広瀬・稲瀬
- 【前沢区】12日 上野原分館、28日 母体小学校・生母公民館・赤生津分館
- 【胆沢区】5日 南都田、9日 東堀切、8日 出店・二の台、12日 西堀切・愛宕
- 【衣川区】13日 衣里小・衣川セミナーハウス

◎1月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…1日～4日、10日、17日、24日、31日
(水沢3分室…上記に加え毎週日)
衣川公民館図書室…1日～3日、10日



Library 図書館だより

水沢図書館(☎②3080)、江刺図書館(☎③2111)、前沢図書館(☎⑥6781)、胆沢図書館(☎④2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)