



お酒の美味しい季節です

暑い日が続いていますが、皆様お疲れは出ておられませんか？夏は楽しい行事も多いですが、体が疲れやすい時期でもあります。

さて、疲れた暑い夜に飲みたくなるものにビールが挙がる方もいらっしゃるでしょうか。

時に疲れを取ったり、気分を切り替えたり、仲間との距離を縮めたりしてくれるアルコールですが、ご存知の通り悪い面もあります。

今号は、適度な飲酒について考えてみたいと思います。

アルコールは、少量ではリラックス効果がありますが、ある程度の量を超えると、体の運動の機能が低下し、呂律が回らない、まっすぐ歩けないなどの症状が出てきます。さらに多量に摂取すると命に関わることも十分にあり得ます。

アルコールの良い面として、何となく“適度なアルコールは病気を予防する”というイメージを持っておられる方もいらっしゃるかもしれません。この部分についてもう少し正確な情報をお伝えします。



世界で、アルコールの摂取量と病気の関係を調べた結果では、病気の種類によって飲酒との関係に様々なパターンがあることがわかりました。高血圧を例にとると、飲酒量が増えるほど高血圧に罹患しやすくなります。ですが、心筋梗塞などの心臓の病気の中には、適度なアルコール摂取の方が非飲酒者に比べて病気になりにくいという結果が出たものもありました。この結果が、病気の予防になるとのイメージにつながっていると思われます。

医師 喜多 理香



この調査結果で注意をしていただきたいのは、この種の病気も、飲酒量が適量を越えると病気のリスクは間違いなく上がります。また、適度なアルコール摂取で心臓疾患のリスクは下がっても、同時に高血圧などのリスクは上がりますよね。適度な摂取でも決して万病を寄せ付けないわけではありません。

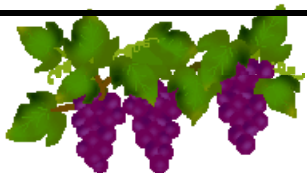
また、医学全般に共通することですが、この類の調査は、調査の特性上、様々な可能性を残しているため、決して非飲酒者に対して飲酒を進める根拠とはなりません。

最後に、適度なアルコール量の紹介です。正確には度数によりますが、ビール 500ml (中瓶 1 本、500ml 缶)、焼酎 110ml、缶チューハイ 350ml 前後です。

女性や酒で顔が赤くなる人はこの半分を目安としてください。週 2 日の休肝日を設けることも推奨されます。飲み物も含めて、食事との栄養バランスも考えましょう。

適度に楽しみ、ストレスをうまく発散しながら、暑い夏を一緒に乗り切りましょう！





耳そうじ

看護師 宮井 由里子

みなさんは、耳そうじの時何を使われますか？私はシャンプーのあとや、かゆくなった時に綿棒でゴシゴシやっています。（あ～気持ちいい）しかし、実は綿棒は耳につっこんではいけないそうです。外国の綿棒には「耳には使用しないでください」と書いてあるそうです。綿棒は耳の外側をそうじするためのもので、耳の中をそうじするものではないそうです。

基本『耳そうじはしなくて良い』と、ある耳鼻科の先生もおっしゃっています。その理由は、

- ① 耳垢（耳あか）は外耳道（耳の穴の入り口から鼓膜までの間）を守っている。
- ② 耳垢自体が汚れから鼓膜を守っている。
- ③ 耳自体が自然に耳垢を外に排出する。

不適切な耳そうじが原因でおこるものにはまず外耳道炎です。

綿棒や耳かきを雑菌がつかないように保管されている方は少ないと思います。特に耳かきは無造作に鉛筆立てなどに放り込んでいる人もおられると思います。ですから、綿棒や耳かきには雑菌がついています。そんなもので外耳をガリガリとこすって傷がついたら、そこから雑菌が入りこんで外耳道炎をおこしてしまいます。外耳道炎がひどくなると、鼓膜の内側である内耳まで菌が侵入する可能性もあり、聴力に影響が出たらたいへんです。また耳そうじ、と思ったつもりが耳垢を奥にまで押し込んでしまうことはよくあります。よく耳かきをする人でも、耳垢が取れないことは多いです。



人はなぜ耳かきをするのでしょうか。それは「気持ちがいいから」だそうです。耳の穴には快感を生じさせる迷走（めいそう）神経が走っていて、耳かきで触れれば触れるほど気持ちがよくなります。

どうしても耳がかゆくなった時は、耳を冷やしてみてください。耳かきをすると余計にかゆくなります。耳かきは至福の時間ですが、やり過ぎは慎みましょう。

～お知らせ～

医師の不在について

- ・10月7日(土)・10月10日(火) 喜多先生
- ・10月16日(月)～18日(水) 永嶋先生
- ・10月26日(木) …………… 陌間先生
- ・10月31日(火)～11月4日(土) 雨森院長・大竹先生
- ・11月1日(水)～11月4日(土) 辻岡先生

上記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願いいたします。

インフルエンザ予防接種について

まもなくインフルエンザ予防接種の時期となります。詳細が決まり次第、別紙にてご案内させていただきます。

