

公立久米島病院だより

公立久米島病院 ☎985-5555
受付時間 / 8時30分〜11時 13時〜16時
休診日 / 日曜日・月曜日・祝日・年末年始



アルコールとのつき合い方

内科 山城 清人



地域密着でほのぼの

先日、我が子の小学校の運動会へ参加して来ました。すっかりみんなと溶け込んでいて、そして天真爛漫に成長している姿をみる事ができました。また、運動会では「地域ぐるみで一緒に参加し、みんなで作り上げる」といった部分を強く感じました。病院でも地域の人と密着しているなあと感じる事がありません。ある方が体調不良で来院され、自宅療養。「●●さん、自宅療養で大丈夫なんだよかった」と看護師さんが喜んで、生活状況、家族の介護力を教えてくれたり。地域密着でこんなハートフルな病院はなかなかないです。地域とともに生きていく、社会性をもった人間という生き物は、関わりの中で

自分の位置を確認していくのでしよう。

地域づきあいとアルコール

ラジオ放送で、アルコールと健康についてお話させてもらいました。機会がありました。適量であれば、健康被害の少ないイメージのアルコールですが、飲み過ぎで予想されるアルコールの悪影響について話しました。アルコールによる肝障害、肝硬変、肝不全などの肝疾患、アルコールによる神経細胞を障害することによる神経障害や認知症。

アルコールが関連する可能性のある悪性腫瘍(咽頭癌、喉頭癌、食道癌、肝臓癌、膵臓癌、大腸癌、乳癌、膀胱癌、膵臓癌など)、アルコールによる身体依存・精神依存、アルコールによる睡眠障害など、挙げればたくさん出てきます。これまでの内容はラジオでもお伝えしました。しかし一番伝えたかったことをお話ししていないのに気づきました。

いつまでも楽しいお酒を!

「飲んでいるその人自身が悪い」「アルコールはその人自身

の問題だから」とそういう意見をよく耳にします。果してそうでしょうか。

地域との関わりを大事にしているから付き合いのなかで、アルコールを摂取する機会が多くなっていることではないでしょうか。なんとなく飲んでいってしまうことではないでしょうか。今楽しいお酒でなく、未来も楽しいお酒、そんな付き合い方をしましょう。

「こころとカラダ」

小児科 渡邊 幸



心と身体は互いに大きく影響し合っています。どちらかが疲れていたら適度に休養を取ることが、心と身体の健康維持にはとても大切です。

心の不調は気づきにくい

風邪をひきにくい人としょっちゅう風邪をひく人がいるように、心の疲れやすさや傷つき

やすさもそれぞれで、同じ出来事があっても傷つく人と全く平気な人がいたりします。以前「鈍感力」という言葉が流行りましたが、これは「心を傷つきにくくする力」と言い換えられるかもしれません。

また、私たちは得てして身体の不調には気づきやすいですが、心の不調には気づきにくいものです。熱が出れば「すぐにでも横になりたい」と思いますが、心が傷ついても「まずはこの仕事を終わらせないと」と心を休める事をしなかつたりします。自然に傷が癒えてしまうこともありますが、それが蓄積されていくとだんだん心が疲れていきます。そうすると私たちはいろいろな方法でそれを癒そうとします。友達に愚痴をいったり、美味しい物を食べに行ったり、本を読んだり、いわゆる「ストレス発散」や「息抜き」です。鈍感力があって息抜きの方法が上手な人は心を健康に保つことが上手な人、と言えます。

子どもの「サイン」

では子どもはどうでしょう

か。子どもには様々なストレスを乗り越える力が備わっていませんが、大人が思いもよらないことで傷ついたりする面もあります。そして心が傷つくと、自分ではそのことに気づきにくく、表面化しにくいという特徴があります。その疲れや傷が負いきれなくなると「お腹が痛い」「頭が痛い」など心の疲れが身体の症状となって現れることがあります。特に「頑張り屋」で周囲に弱音ををはきにくい子や、自分の感情を言葉で表現することが苦手な子に多く見られます。家庭で「おやつ?」と思うことがあったら、いつもより沢山話を聞いたり、ゆっくり過ごす時間を作ったり、楽しいことをしたり「何か困っていることはない?」「心の奥にあるものを聞いてみたりすると良いでしょう。それでも身体のサインが続く場合には、一度病院を受診してみましよう。病気が隠れていないかどうかの確認が必要で、そして、心の疲れがないかどうかを一緒に考えることも必要かもしれません。