

賀茂通信 (かもめーる)

第12号 平成20年9月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

お酒を飲まずにいられない！！ もしかしてアルコール依存症かも・・・

アルコール依存症は、自分の意思で飲酒をコントロールできなくなる病気です。自分の身体や心を害するだけでなく、家族の信頼や社会的信用を失ったりします。誰もがなる可能性のある病気として、一度考えてみましょう。

(CAGEによる) アルコール依存症危険度チェック！

あなたは次の項目にいくつ当てはまりますか？

- 1 自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがある。
- 2 周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがある。
- 3 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。
- 4 朝酒や迎え酒を飲んだことがある。

当てはまる項目が2項目以上ある方は、
アルコール依存症の危険性があります。
ぜひご相談下さい。

賀茂健康福祉センターでは、毎月1回、専門医による『こころの健康相談』（予約制です）を開催しています。費用は無料で、秘密は厳守されます。お酒のことで問題を起こし困っている。人間関係で悩んでいる。仕事のストレスで夜眠れない。などでお悩みの方は、お気軽にご利用下さい。

アルコール依存症を治療するには・・・

「専門の医療機関への通院」と、「断酒」しかありません。しかし本人の意志だけでは解決することが難しい為、周囲の理解や協力が求められます。

～断酒をするために支えあうグループ～

断酒会

アルコール依存症からの回復を目指す人々が集まっているグループ。定期的に例会を開催し、メンバーみんなで支え合い、断酒を継続しています。

AA (アルコホーリクス・アノニマス)

アルコール依存症から回復を目指す人々が集まっているグループ。自分の名前を名乗らずに参加するのが特徴です。



断酒会・AAについてのお問い合わせは
下記どうぞ

お問い合わせ先

福祉事業課:0558-24-2056

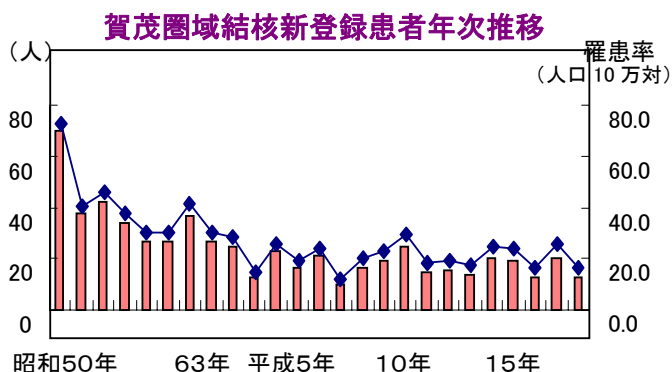
松崎保健支援室:0558-42-0262

知っていますか？ 結核のこと

～結核は治すことのできる病気です～

結核は今…

「結核」と聞くとどのようなイメージをもつでしょうか。「国民病」「不治の病」というイメージでしょうか。それとも「過去の病気」というイメージでしょうか。右のグラフは昭和50年から最新の新たな結核患者数の変化です。減ってはきているものの、近年も賀茂地区で毎年20人前後の方が新たに結核を発病されており、「過去の病気」ではありません。ただし現在では結核は「治すことのできる病気」です。



★結核理解度クイズに挑戦

☞正しいと思うものには○、まちがっていると思うものには×をつけてください

- 1 結核患者と接触すると必ず結核に感染する。
- 2 結核を発病したら必ず隔離して治療をしなければいけない。
- 3 結核治療に関しては、公費による医療費補助の制度がある。
- 4 健康に自信のある人は健康診断を受けなくてもよい。

※答えは下です



👉 結核患者と接触すると必ず結核に感染する?!

答えは×。結核の患者さんといっても、人に感染させるかどうか(感染性)は病状によってちがいます。また感染性のある患者さんと長時間接触したとしても、接触者すべてが感染して結核を発病するというわけではありません。「結核」と聞いただけで感染を恐れる必要はないのです。

👉 結核を発病したら必ず隔離して治療をしなければいけない?!

答えは×。上記のとおり、結核患者さんの感染性は病状によってちがいますので、すべての患者さんを隔離する必要はありません。感染性のある場合は、専門の病院で治療します。

👉 結核治療に関しては、公費による医療費補助の制度がある?!



答えは○。結核は、今では薬を適切に飲めば完治できる時代になりました。そのためには決められた期間毎日薬を飲む必要があります。標準的な結核治療に対しては医療費の公費負担の制度もありますので、完治するまでしっかり治療を続けることが大切です。

👉 健康に自信のある人は健康診断を受けなくてもよい?!

答えは×。ご自分の健康管理のために、年に1度は健康診断を受けましょう。また、咳が2週間以上続く、タンが出る(タンに血がまじる)など気になる症状があるときは、早めに病院を受診しましょう。早期発見・早期治療が大切です。



たばことメタボ

～ご存知ですか？たばことメタボリックシンドロームの関係～

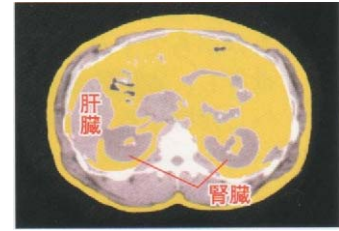
メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加え脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が当てはまる状態です。

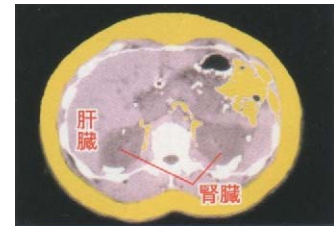
内臓脂肪が多くなると、血圧、血糖、中性脂肪が上昇し、HDL（善玉）コレステロールが減少するなどの連鎖的な異常が生じます。

メタボリックシンドロームは、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞など命に係わる病気の引き金となります。20歳以上の県民のおよそ8人に1人はメタボリックシンドロームとされています。

↓ 内臓脂肪型肥満 ↓



↓ 皮下脂肪型肥満 ↓



黄色い部分が脂肪。

貯まっている部分に違いがあるのがわかります。

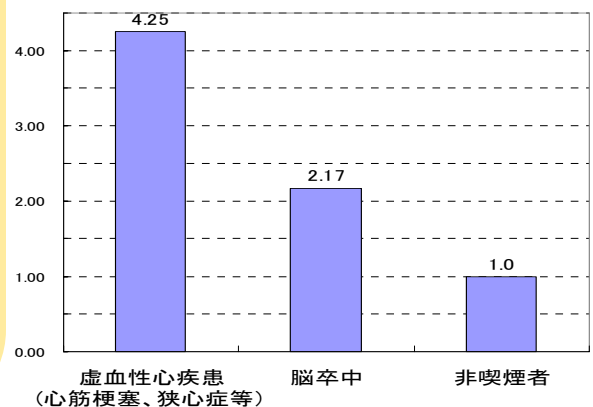
たばことメタボリックシンドロームの関係

たばこに含まれる有害物質は、血液中の遊離脂肪酸を増やし、内臓脂肪を増加させる働きがあり、メタボリックシンドロームを進行させます。

喫煙していない人に比べ、喫煙している人はメタボリックシンドロームになる危険性は1.2倍になり、特に1日40本以上吸う人は1.9倍にもなります。

その結果、脳卒中や虚血性心疾患の死亡リスクも高まります。

非喫煙者を1とした場合の喫煙者死亡リスク（男性：21本以上/日）



（出典：保健指導における学習教材集）

たばこと特定健診・特定保健指導

平成20年4月からメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」が医療保険者によって実施されています。

その健診の結果を基に、生活習慣病などのリスク要因の数などに応じ、保健指導が実施されます。たばこを吸っていると、リスク要因が増えるため、より継続的な保健指導の対象になりやすくなります。

子育ては楽しい!!

何度言っても子どもが言うことを聞かない、怒っても効果がなくイライラしてしまう、時には叩いてしまうことさえある、子どもにわかってもらいたくても結局は叱ってばかりいる自分も嫌になってしまう…そんな悩みを感じることはありませんか?どんなふうに言えば子どもに気持ちが伝わるのか、ここに簡単な叱り方、ほめ方のポイントを紹介します。

叱る時やほめる時の基準を家族で

親が叱る、ほめる基準が一貫していないと、子どもには親の言うことが伝わりません。

感情的な叱り方・体罰はしない

感情のままに叱ったり、体罰による強制では親の顔をうかがう子どもになってしまいます。その場では言うことを聞いたように見えても、その場を逃れただけで親の伝えたい意味を本当に理解しているわけではありません。

子どもの年齢を考えて根気強く

0歳児が歩けないように、子どもの年齢によってできること、わかることには限界があります。成長の階段を一步ずつ歩けるように、根気強くサポートしましょう。

その場で・すぐに

叱るのもほめるのも、時間がたってからでは何のことを言っているのかわかりません。その場ですぐに伝えた方が効果的です。

具体的にわかりやすく

抽象的な言い方ではなく、はっきりと、短く、具体的に伝えましょう。



すすめたいのはほめること、認めること

できないことを叱るより、できたこと、できていることをほめてみましょう。「認めてもらえた」という喜びは自信ややる気につながっていきます。

☆ほめことば☆
すごいね お母さんうれしい
ありがとう 感心したよ
がんばったね etc

☆ほめるしぐさ☆
頭をなでる 拍手をする
抱きしめる 笑顔
膝にのせる etc

子どもの発達や関わり方について、専門の職員が相談にのります。下記までご相談ください。
賀茂児童相談所 電話 0558-24-2038

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県厚生部



静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1(静岡県下田総合庁舎 4階・2階) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/>

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262