



健康さんぽ

新年のごあいさつ

常務理事 松本正博

新年明けましておめでとうございます。
謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

お蔭様で、君津健康センターは本年4月には設立20周年を迎えることとなります。これもひとえに皆様方からの温かいご指導・ご鞭撻があったからこそこの賜物と改めて感謝申し上げる次第です。

さて、今年は「高齢者医療確保法」、そして「労働安全衛生法の一部改正」がいよいよ4月1日より施行されます。つまり、「治療」から「予防」へとこれまでの医療行政が大きな転換期を迎えようとしています。



お酒と健康

産業保健部長 榎元 武

今回はお酒と健康をテーマに
したいと思います。

I. お酒の歴史

人類が一体いつごろから
アルコールを飲み始めたか
の確実な証拠はないようですが、

まずは**ビール**の原型はメソポタミア文明の時代から作られ始めたとされています。すなわち紀元前3500年～3000年頃が定説です。紀元前3000年前後の「モニュマン・ブルー」と呼ばれる粘土板には楔(くさび)形文字でビール作りの様子が描かれています。

紀元前1700年頃、「目には目を」で有名な「ハムラビ法典」がハムラビ王(紀元前1726年～1686年)によって制定されましたが、これにもビールに関わる法律が細かく定められています。それによると、「酒癖の悪い者にビールを販売してはならない」「店主がビールを水で薄めて売ったら重罪」などの記述があり、人間がその頃から少しも進歩していないことを痛感させられます。

メソポタミア文明より多少後になりますが、古代エジプト時代にもビールは作られていました。巨大ピラミッド建設の際に労働者たちの食事や報酬として支給されたのもビールだった



私共は労働衛生機関として、健康診断、保健指導等を通して「疾患の早期発見」、「健康の維持向上」等に邁進してまいりました。今回の法改正はまさに、労働衛生機関の本領を発揮するための法改正と認識しています。とりわけ、特定健診・特定保健指導の実施につきましてはお客様にご満足いただけるよう準備を進めているところです。

20周年というひとつの節目ではありますが、職員一同新たな気持ちで業務に精励する所存です。

これからも末永く君津健康センターを愛していただきますようお願いしまして年頭のご挨拶に代えさせていただきます。



そうです。こんなことで危険な建設作業の安全が守れるか気になる所ですが、当時のビールは現在のものに比べてアルコール濃度がずっと低いかわりに糖度が高く、高熱環境での作業に対して水分とカロリーの補給の点で理想的だったようです。

ワインもやはり古い歴史を持ったお酒です。エジプトのピラミッドの壁面にもぶどう栽培やワイン醸造の絵が描かれています。ちなみに「ワイン」の語源は「ぶどうのつる」です。

ローマ帝国の拡張と共にヨーロッパ全体にワインは急速に広まります。紀元前600年頃にはフランスに拡大しました。現在のシャンパーニュ、ロワール、ローヌなどのワインの名産地はジュリアス・シーザーによって整備されたとのこと。

さらに「パンはわが肉、ワインはわが血」というキリストの言葉に代表されるようにキリスト教とワインは密接な関わりを持ち、中世にはキリスト教の普及とともにヨーロッパ各地の僧院でぶどう栽培、ワイン醸造が行なわれました。18世紀にはフランスで「肉料理には赤ワイン、魚料理には白ワイン」という表現も既に生まれています。

日本にワインが伝わったのは室町から戦国時代です。南蛮貿易で輸入されたものが、一部の人々の間で飲まれていました。武将の織田信長もワインを愛飲したそうです。明治10年頃には山梨県にワインづくりに挑む先駆者たちが現れ、次第にワインづくりの中心



地となっていきました。その後時間をかけてワインのおいしさがわが国でも知られることとなり、ワインの人氣が高まって現在に至っています。

この他にも世界各地でそれぞれの気候風土に合ったお酒が作られ、文化にも大いに貢献してきたことは言うまでもありません。

Ⅱ. 人体への影響

①酔いのメカニズム

お酒を飲むと、アルコールは胃で約20%、小腸で約80%吸収されて血液に溶け込み、肝臓に運ばれます。肝臓ではアルコールの分解が始まりますが、すぐには分解できないため、大部分のアルコールは心臓に送られ、全身に運ばれます。アルコールが血液によって脳に到達すると、脳を麻痺させ、酔った状態をつくります。

飲んだアルコールが脳に到達するまでには約30分から1時間ほどかかるといわれています。お酒を飲んでもすぐには酔わないのです。さらに飲酒を続けると肝臓を素通りするアルコールが増え、血液中のアルコール濃度が上昇していきます。そうすると、脳内のアルコール濃度も上昇し、脳の各組織を次々に麻痺させていきます。お酒を飲んで陽気になるのは、喜怒哀楽を制御する理性の部分が抑制され、ありのままの感情を出し始めることも原因です。



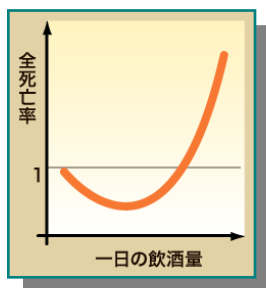
時期	血中濃度(%)	酒量	酔いの状態
爽快期	0.02~0.04	ビール<大びん>(~1本) 日本酒(~1合) ウイスキー<シングル>(~2杯)	さわやかな気分になる・陽気になる 判断力が少しにぶる
ほろ酔い期	0.05~0.10	ビール(1~2本) 日本酒(1~2合) ウイスキー<ダブル>(3杯)	ほろ酔い気分になる・体温が上がる・脈が速くなる 抑制がとれる(理性が失われる)
酩酊初期	0.11~0.15	ビール(3本) 日本酒(3合) ウイスキー<ダブル>(5杯)	気が大きくなる・大声でがなりたてる 怒りっぽくなる・ふらつく
酩酊中期	0.16~0.30	ビール(4~6本) 日本酒(4~6合) ウイスキー<ダブル>(5杯)	千鳥足になる・何事も同じことをしゃべる 吐き気・おう吐がおこる
酩酊後期	0.31~0.40	ビール(7~10本) 日本酒(7合~1升) ウイスキー<ボトル>(1本)	まともに立てない・意識がはっきりしない 言語がめっちゃめっちゃになる
昏睡期	0.41~0.50	ビール(10本以上) 日本酒(1升以上) ウイスキー<ボトル>(1本以上)	ゆり動かしても起きない・呼吸はゆっくりと深い 大小便はたれ流しになる

②お酒の効用

昔から「酒は百薬の長」と言われますが、これを医学的に裏付けるデータがあります。これには人種や性別、地域条件を越えた共通性が見られます。

「全く飲まない人」を1とした場合の各飲酒量毎の相対的な死亡率をグラフにすると **J型のカーブ** になります。つまり、適量飲酒は長生きをもたらします。

【注】全死亡率:病気だけでなく、事故・事件を含めたあらゆる原因による死亡率。



人と人とを結び、コミュニケーションを円滑にしてくれるお酒は適度に飲めば健康にも良く、私たちの暮

らしを豊かなものにしてくれます。しかし、度を過ぎた飲み方や誤った付き合い方をすれば、本人だけでなく周りの人をも苦しめます。このようなトラブルは、お酒についての正しい知識を持つことによって未然に防ぐことができるものです。

③飲み過ぎるとどうなるか

飲み過ぎは臓器障害のもと: 体内に入ったお酒の90%は肝臓で分解されます。私たちが酔っていい気分になっている時でも、肝臓は働き続けています。しかし、アルコール依存症の合併症として、約8割の人に何らかの臓器障害が認められると言われており、その中で肝臓障害が最も多く見られます。それには、脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変・肝がんがあり、この順に症状が重くなっていきます。(ただしアルコール以外の要因による場合もあります。)

同時に、お酒は「依存性」のある物質「アルコール」を含む飲み物です。これが過剰だと、仕事中に飲酒する、暴言・暴行といった問題行動につながります。こうなるとアルコール依存症であり専門的な治療を必要とするようになります。



Ⅲ. 法律紹介

飲酒運転に対して道路交通法や刑法が次第に厳罰化されてきていることは誰もが知っていると思います。今回は次の法律を紹介してみます。「酒に酔って公衆に迷惑をかける行為の防止等に関する法律 昭和36・6・1・法律103号」(抜粋)

(目的)第一条 この法律は、酒に酔っている者(アルコールの影響により正常な行為ができないおそれのある状態にある者をいう。以下「酩酊者」という。)の行為を規制し、又は救護を要する酩酊者を保護する等の措置を講ずることによって、過度の飲酒が個人的及び社会的に及ぼす害悪を防止し、もって公共の福祉に寄与することを目的とする。

(節度ある飲酒)第二条 すべて国民は、飲酒を強要する等の悪習を排除し、飲酒についての節度を保つように努めなければならない。

(罰則等)第四条 酩酊者が、公共の場所又は乗物において、公衆に迷惑をかけるような著しく粗野又は乱暴な言動をしたときは、拘留又は科料に処する。

第一項の罪を教唆(そそのかすこと)し、又は幫助(手助けすること)した者は、正犯に準ずる。

すなわち、「俺のついで酒が飲めないというのか!」と脅すこと、酒を飲みすぎて暴れること、そしてその者に対して「いいぞ、もっとやれ!」とけしかけることはすべて「法律違反」となります。



IV. お酒との付き合い方

(社)アルコール健康医学協会の

「**適正飲酒10か条**」を解説します。



1. 笑いながら共に、楽しく飲もう

家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。



2. 自分のペースでゆっくりと

アルコールは、飲む速度を早めると血液中のアルコール濃度が急に高くなり、早く酔ってしまうとともにアルコールによる体の障害が生じやすくなります。人それぞれに適したペースがあることをお忘れなく。

3. 食べながら飲む習慣を

空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。お酒と一緒に栄養のバランスのとれたおつまみを食べると、胃腸障害を予防し、血液中のアルコール濃度も低く保てます。

4. 自分の適量にとどめよう

アルコールの代謝能力には個人差があります。一般的に言えば、2単位ぐらいのお酒(ビール大びん2本、日本酒2合、ウイスキーダブル2杯)を限度とすることです。



5. 週に2日は休肝日を

週に2日は肝臓を解放し休める、いわゆる「休肝日」を設けましょう。



6. 人に酒の無理強いをしない

日本では、古くから盃をやりとりする習慣があります。しかし、酒の無理強い飲まされる人にとって、ペースが狂い、落ちついて味わうこともできず、少しも楽しくなくなることがあります。

7. くすりと一緒には飲まない

お酒と一緒にくすりを飲むことは大変危険です。アルコールとくすりが体内で一緒になると、くすりの作用がなくなったり、逆に強く表れたりします。くすりと一緒に飲酒することが決してないよう十分注意しましょう。



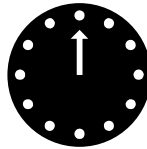
8. 強いアルコール飲料は薄めて

強いアルコール飲料は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。喉頭がんや食道がんの原因になることもあります。また、すぐに酔いがまわり障害をおこす要因になります。



9. 遅くても夜12時で切り上げよう

2単位のお酒を肝臓で分解するのに約6時間かかります。遅い時間まで飲んでいると翌起きた後まで体内にアルコールが残ってしまいます。遅くても夜12時で切り上げましょう。



10. 肝臓などの定期検査を

飲んでいる人は肝機能等の検査を受け、その健康状態を確認することが必要です。定期的に検査を受けて、自分の健康をチェックするようにしましょう。



今後とも皆様の健康診断受診を心からお待ちしております。

※参考資料: 各種アルコール飲料メーカー、(社)アルコール健康医学協会ホームページ

労働安全衛生法の一部改正について

法改正の経緯

1. 近年、高脂血症、高血圧症、糖尿病など、脳・心疾患等につながる有所見労働者が増加している。
2. 業務によって生じた脳・心疾患により労災認定される件数(H17年度330件)が高止まりしている。
3. 過重労働対策とともに、脳・心疾患の発症要因への対策が求められている。
4. 「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」の診断基準が示され、「高齢者の医療の確保に関する法律」が改正され、保険者に特定健診・特定保健指導を行うことが義務付けられた。



5. 安衛法定期健康診断においてもメタボリックシンドローム対策を取り入れることとなった。
6. 施行日:平成20年4月1日

安衛法定期健康診断の検査項目の改定箇所について

現行	改正後
○身長、体重、BMI、視力および聴力の検査	○身長、体重、BMI、 腹囲 、視力および聴力の検査 (* 腹囲は35歳、40歳以上が対象)
○血中脂質検査(血清総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)	○血中脂質検査(LDLコレステロール 、HDLコレステロール、中性脂肪)

君津市小糸の伝統行事

どんど焼き



1月下旬ごろから小糸地方に行くと、各地区の田んぼに青竹の櫓を見かけるようになります。この櫓を焼くのが「どんど焼き」です。どんど焼きとは日本各地で行われる小正月の火祭りです。



どんどさん、どんどん焼き、さんくろう等ともいわれています。青竹を骨格として、藁をつめ三角柱の櫓を組み、これに火を投じて、正月に使った門松やしめ縄、お守り、破魔矢等を一緒に

焼き、その火にあたって無病息災を願い、正月に迎えた神様を送る日本の伝統的行事です。

昔は子供たちが近所のお飾りを集めて廻り、夕方お焚き上げをし、餅やスルメを焼いて食べたのが始まりで、「この火で焼いた物を食べると病気になる」「燃え残りや燃えなかった竹で箸を作って使うと虫歯にならない」といわれています。



「どんど」とは「尊いもの」という意味があるようで、松飾りやお札は神様が宿っているので「尊いもの」というわけです。また、「どんど・どんど」と囃すことから、どんど焼きと言うようになったという説があります。



昔は日本各地で1月15日に行っていましたが、現在では日本でも数カ所となり、君津でも小糸地区のみとなりました。小糸の伝統を守ろうと各自治体で実施しています。2月3日の節分の夜、花火を合図に始まります。参加者には甘酒、豚汁等が振る舞われ、最近ではもちまきや豪華な花火も打ち上げられます。

真冬の夜、ご家族で参加してみてください。燃え上がる炎に感動することうけあいです。



小糸での開催地区(小山野、大野台、鎌滝、塚原、糠田、上、泉、中島、馬登、他)

※天候により、延期や中止になる場合があります

(財) 君津健康センターの紹介コーナー

“情報管理課”

に直撃インタビュー

今回のセンター紹介コーナーは、センターの中核?である情報管理課です。

情報管理課は、男性3名で構成される少数精鋭! ?のおじさん集団ですが、ご満足いただける健康診断が実施できるように、昼夜を問わず、黙々と業務に当たっています。

主な業務はシステム開発やメンテナンス、センター内ネットワークの整備等々、幅広く従事しています。お客様とは接する機会の少ない部署ですが、受診の際にお持ちいただく「受診票」、あるいは、健診の結果としてお手元に届く「結果通知書」等が、数少ない接点になるでしょうか。

個人情報保護、あるいは、情報漏えい問題等、何かと世間を賑わす話題が多い今日ですが、お客様に安心して健康診断を受診して頂けるように、受診票の改善に取り組む等工夫しております。

これからも、健康管理のパートナーとして努力致します。どうぞ、宜しくお願い申し上げます。



少数精鋭の情報管理課スタッフ

<編集後記>

年号が平成に変わって今年で20年。昭和は遠くなりけりにはまだ気が早い?昭和を懐かしむほど年月が経過したと感るのであれば今号の「お酒と健康」は紀元前のお話しです。気の弱い編集部などは気絶してしまいそうな年月が流れていますよね。それでも、お酒は日々改良され、平成の今日まで嘗々と飲みつづけられている紛れもない事実。この人間の飽くなき欲求。自然界ではその間に何種類の動植物が絶滅したことが。お酒は永遠に不滅です。人間が関わっている限り。さて、今年の正月は健康さんぽを読みながら一杯いきますか...。(M.M)