

# 丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所  
 (丹後広域振興局健康福祉部)  
 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855  
 電話 0772-62-0361 FAX0772-62-4368  
 (環境衛生室 0772-62-1361 FAX 0772-62-4342)

## あなたのお酒だいじょうぶ?

忘年会、新年会など日頃の仕事のストレス発散や人間関係の潤滑剤としてお酒を飲む機会も多くなる時期。カニや牡蠣など丹後のおいしい食材にお酒は魅力ですね。でも、飲酒による問題もあります。お酒の飲み方について考えてみましょう。

### アルコールの処理にかかる時間は?

「お酒の1単位」(純アルコール約20g)は下のとおりで、たとえば体重60kgの人が1単位処理するには3~4時間かかります\*。3単位飲酒すれば3倍の処理時間がかかります。



\*アルコール処理は体重1kgについて、1時間で0.1g。あくまで目安であり個人差や飲み方、体調等でかわります。

### 「酔い」とは?

体内に入ったアルコールは胃・小腸の壁から血管に吸収されて肝臓へ運ばれます。肝臓で分解できる量は少しずつなので、分解できないアルコールは血管に入り心臓から全身へ回ります。水にも油にもよくなじむアルコールは五臓六腑どころか体のすみずみまでしみ込み、脳の神経細胞を麻痺させるのです。

### 酔いの進行

#### 【ほろ酔い】

「理性」をつかさどる大脳新皮質に麻痺がすすんでいる状態。抑制がはずれ気分が高揚します。飲酒運転で問題になるのはたいていこんな時。「大丈夫、自分はまだ酔っていない」と感じることが多いからです。でも、実際は集中力・判断力・思考力は鈍っています。



#### 【酩酊】

大脳新皮質から「感情」や「運動」をつかさどる内側の脳縁系や小脳まで麻痺が広がりつつあります。そのため、舌もつれ、感情の起伏が激しくなったり、千鳥足になったりします。酒気帯び運転どころか、まちがいを酒酔い運転になります。



#### 【泥酔】

酔いつぶれた状態。大脳縁系や小脳まですっかり麻痺しています。この段階の人を一人にしては危険です。



#### 【昏睡】

呼んでも、揺すっても、つねっても反応しません。脳の中心にある延髄や脳幹にまで麻痺が進み、死と紙一重の状態です。



### アルコール依存症とその回復

アルコールは習慣的に飲酒していると耐性ができる「依存性薬物」という側面があり、酒量の増加とともに、飲んではいけない状態・時・場所でも飲むなど飲酒のコントロールができなくなるのをアルコール依存症といいます。しかも「自分は何の問題もない」「酒で死んだら本望だ」と、病気を否認するのもこの病気の特徴です。飲酒運転の罰則も気にしないような人はアルコール依存症の疑いがあります。

アルコール依存症から回復するためには、まず酒を断つことです。しかし、病気なので自分の意志では止められないのが現実です。まず、「自分の力ではどうにもならない」ことに気づき、精神科や保健所に相談しましょう。

さらに、酒を断つ苦しみを解決するために、お互いに支え合い、励まし合う、断酒会などの自助グループに参加することも有効な方法なのです。

アルコール依存症の方は断酒、そうでない方は適正飲酒。

健康な生活を過ごしましょう。

管内の断酒会会員  
家族からの便り

主人が断酒して十四年の時間が経ります。退院の日に医者から言われた言葉「これからが本当の意味での病気との闘いです」頭が真っ白になった、愕然とした...

あの日から十四年。今私のそばには酒を止めている主人がいます。笑顔が絶えない家庭があります。これからも二人で例会に通い主人と応援していくつもりです。断酒会の皆様と共に「幸福」になります。

話して、心を少し開いて、それでらくになることも多いのです

## 医療従事者・調理師の届出は1月15日まで

下記の資格区分に該当する方は、関係法令により、2年に1度、12月31日現在の就業状況等の届出が必要です。

必ず平成19年1月15日までに届出を済ませてください。



資格区分	届け出先
全ての医師 歯科医師・薬剤師	最寄りの保健所へ <b>担当：企画調整室</b>
保健師・助産師 看護師・准看護師 歯科衛生士 歯科技工士 ※業務に従事している方	就業地の最寄りの保健所 <b>担当：企画調整室</b> Tel 0772-62-0361
調理師 ※給食施設・飲食店等 に従事している方	<b>担当：環境衛生室</b> 担当室にて届出様式配布 Tel 0772-62-1361

## あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師等に関する法律に係る届出事項等の証明書の交付

目的 法に基づく有資格者が保健所長に届出を行った事項について証明することにより、法に基づかずに類似行為を行う者との区別を行い、府民が安心して施術を受けられるようにする。



申請先 届出等を受理した京都府保健所  
・証明希望者の申請に基づき証明  
・保健所に届出された事項についての証明  
・手数料1件400円

担当 企画調整室

## ひとり親家庭を励ます知事と新入学児童等のつとめ

日時 平成19年3月18日(日)  
10:45~14:30

場所 京都テルサ(京都市南区新町通九条下ル)  
内容 小学校に入学する児童等のいる母子・父子家庭の親子を招待し、知事が激励するとともに、親子のふれあいや互いの交流を図る機会とする。

申込先 〒604-0874

京都市中京区清水町375  
京都府立総合社会福祉会館内  
京都府母子寡婦福祉連合会(※母子家庭の方)  
京都府民生児童委員協議会(※父子家庭の方)  
方法 ハガキに「新入学児童のつとめ参加希望」住所、電話番号、保護者名、新入学児童及び同行される兄弟姉妹の名前・フリガナ・生年月日・性別・最寄り駅、参加人数を記入して申し込みください(希望者多数の場合は抽選)

締切り 平成19年2月14日(水)

担当 福祉室

## ストップ!!地球温暖化

平成19年2月は『脱温暖化行動キャンペーン月間』、2月16日は「京都地球環境の日」です。地球温暖化対策の各種取組に参加し、地球温暖化防止のために共に行動しましょう。



担当 環境衛生室

## こんな時は保健所へ

電話番号 0772-62-0361

タイトル	内容・時間	1月	2月
一般健康診断(有料)	第1月曜日13:00~14:30 検尿、血圧、X線などの検査。診断書を作成	9	5
エイズ相談(無料・予約制・匿名可)	(毎週水曜日) 9:00~11:00	10,17 24,31	7,14 21,28
エイズの相談・検査(即日検査結果)			
肝炎検査(無料・予約制)	(毎週水曜日) 9:00~11:00	10,17 24,31	7,14 21,28
骨髄バンク登録(予約制)	(毎週水曜日) 9:00~11:00	10,17 24,31	7,14 21,28
栄養相談(無料・予約制)	(第1月曜日)13:00~15:00 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	9	5
子育てサポートカウンセリング(予約制)	子育てに悩む母親を対象に臨床心理士によるカウンセリング	17	7,21
丹後子ども心のケア相談室(予約制)	臨床心理士による不登校等子どもの心のケア相談	9,23	13,27
精神保健福祉相談(予約制)	心の健康に関する相談 宮津総合庁舎別棟(13:00~16:00) 丹後保健所(13:00~16:00)	12,22 5,22	9,26 2,26
こどもクリニック(予約制)	乳幼児の身体の発育・発達相談 宮津総合庁舎別棟(13:00~16:00) 丹後保健所(13:00~16:00)	15 10,24	6 7,28
発達相談(予約制)	児童相談所の心理判定員等による発達の相談 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	29 22	5 19,26
飼えなくなった犬・猫の引取り	9:00~11:00(各市町でも引取りあり)	12,19 26	2, 9 16,23
飲料水検査	(要電話予約[0772-62-1361])	9	5

「手洗い・消毒・加熱調理でノロウイルス食中毒撲滅！」