ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121
第40号
(2006年12月)

本当は怖い　急性アルコール中毒」

急性アルコール中毒は、短時間に多量のアルコールを摂取することによって生じる中毒です。あくまでも血中のアルコール濃度に比例して、誰でも陥る急性中毒です。

早いもので平成十八年も終わろうとしています。年末年始のこの時期は、生活リズムが不規則となり、食事の偏りが心配されます。また、忘年会などで、飲んだり食べたりする機会が多くなりますと、ストレスに加え、胃腸や肝臓をいため、大きく体調をこわす原因になります。

アルコールは、胃と小腸で吸収され、肝臓で分解され、最終的には二酸化炭素と水になります。しかし飲みすぎますと、肝臓での分解処理が間に合わず、アルコールが血液を通じて身体をめぐり、脳に達して酔っぱらった状態を招きます。泥酔や二日酔いは禁物です。「酒は百薬の長」という諺もありますように、ほどほどの良いお酒は健康のもとですが、しかし度を過ぎますと、急性アルコール中毒など危険な状態に陥ることがあります。

アルコールは、脳を麻痺させる性質をもっています。麻痺は、大脳辺縁部から呼吸や心臓の働きを抑制する脳幹部まで進み、最終的に死に至らせる可能性があるのです。

急性アルコール中毒を予防する方法は、まず、飲み始めの三〇分程は、ゆっくり飲み始めましょう。すき腹に飲むお酒は最高の味覚の一つですが、空腹だと、アルコールは素早く腸に入り、吸収されますので悪酔いのもとになります。お酒を飲む前には、必ずコップ一杯の水か牛乳などを飲んでおくのも、一つの予防方法です。そして、食べながらお酒を飲むことが大切です。一気飲みはしないで、自分のペースで飲みましょう。

肝臓が余裕をもって解毒できるアルコールの量は二百キロカロリーです。ビールなら一本強、日本酒一合、水割りならダブル一杯のいずれか一つです。意外に弱いあなたの肝臓を忘れないでください。

年末年始の食べすぎや、飲みすぎで、栄養が偏りや、毎年正月明けは調子が悪いと感じる人も多いのではないでしょうか。今から、食生活を見直しし、健康な生活のリズムを取りもどし、快適な一年を過ごせるように心がけましょう。

☆北里☆新たな旅立ちへ

皆さん、私、北里瑠美子は12月末で退職します。

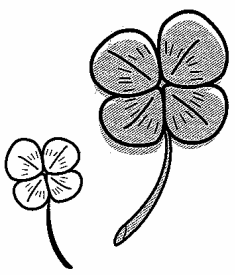
結婚するけんやめるとやろ」とよく皆さんに言われるのですが、残念ながらそうではありません。先生はじめスタッフのみんなには、本当におせわになりました。患者様皆さんも、とても単純なことですが膝が痛い、腰が痛い、なかなか毎日そうはいかないものですよね。でも、今日も楽しく明日も幸せに』と思いまして毎日そうであるように心掛けています。

今年の7月の短冊に書かれていた言葉です。

『今日も楽しく明日も幸せに』

日も幸せに過ごせたらとても素敵だと思いませんか！？私はこの言葉を聞いてグランドゴルフ、カラオケなど楽しい毎日を送られて下さい。

みなさんこれからも、ゲートボール



ナース千恵の知恵袋

髪を黒くする色素は、頭皮の下の毛細血管から栄養分を補給してつくられています。つまり、血行が悪いと栄養分が不足し、白髪の原因に。血行を妨げるのは主にストレスなのです。貧血気味の人も、バランスのよい食事や適度な運動、頭皮のマッサージなどで頭皮の血行促進を心がけましょう。

今月の俳句・川柳

地獄げむり
浴びて冬菜の
あををあをと

猪垣の
ままに棚田の
うち棄てられ　川津　かつみ

ダイエット
今更すると
しわになり

いぶし銀
笑った顔は
日本一

大塚　フミ子

一期一会

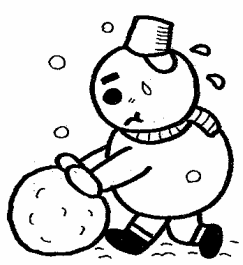
今年もあとわずかで終わる。毎年この時期になると今年一年何があったか考える。

思い起こせば、今年に入って看護師さん達が一気に3人やめる事になって、ものすごく不安になった。正直、看護師さん3人やめたらこの病院はつぶれるのではないかと思ったが、やはり、そこは縁なのか、宇都宮さん、清永さん、少し間が開いて佐渡さんが入ってきてくれた。

いろんな別れがあって寂しい思いもしたが、新しい人達との出会いがまた職場を楽しくさせてくれるものだと教えてもらった気がする。

今月、また北里さんがやめることになったが、北里さんも小国では見つからないようなジャニーズ系のカッコいい彼氏を求めて新天地へ旅立つようなので、寂しくてもうらやましくても、笑顔で「頑張って」と見送りたいと思う。（弥七）

お詫びと訂正



先月号の俳句と川柳のコーナーで「なまず」とフリガナをふっていましたが「ひつじ」間違いでした。この場をかりて訂正させて頂きます。