



シーズン到来!!でも...お酒の『ほどほど』とは!?

総合診療科 下村 菜希



ゆたあ〜と

年末が近づき、お酒の席が増える時期になりました。みなさんはお酒と上手につきあっていますか？
採血データに一喜一憂される方もおられると思いますが、飲みすぎて採血しても正常な人もたくさんいます。必ずしも飲みすぎが反映されるわけではありません。



さて、「お酒はほどほどにしましょう」の『ほどほど』とはどのくらいでしょうか？

お酒は種類によりアルコール度数が異なるため、飲酒量だけではアルコールの影響は比べられません。そこで、飲酒量を純アルコールに計算する方法があります。

少しわかりにくいですが、基本となるのが「純アルコール10gを含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」です。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数} \\ \text{または} \\ \%/100 \times 0.8\text{g/mL}$$

で計算します。例えば5%のビール500mLに含まれる純アルコール量は
 $500\text{mL} \times 0.05 \times 0.8\text{g/mL} = 20\text{g} = 2\text{ドリンク}$
です。



節度ある適度な飲酒の目安とは、酒を飲んでも赤くならな

い健康な男性で、1日2ドリンクまで、酒を飲んで赤くなる人や女性や65歳以上では1日1ドリンクです。

1日の飲酒量がこの3倍以上になると「飲みすぎ」となり、アルコール依存症になるリスクが高まると警告されています。

1日にビール3本、日本酒3合弱、25度焼酎300ml、ワイン6杯程度。すぐに超えてしまいそうですね。

みなさんの普段のお酒の飲み方を振り返ってみてください。食事と一緒にゆっくり飲む、寝酒をひかえる、週2回は休肝日、妊娠・授乳中は飲まないなども大事なことです。

最後に、アルコール依存症は健康に悪いばかりではなく、社会・経済的・人間関係も影響を受け、多くの大切なものを失うことになってしまいます。早期に治療を受けると回復が期待できる疾患です。

- 「お酒の量を減らしたほうがいいのかも」
- 「お酒の飲み方に口を出されたくない」
- 「お酒を飲むことに後ろめたさがある」
- 「朝酒、二日酔いのために迎え酒をしたことがある」

これらに心当たりのある方は、飲酒についてぜひ病院でご相談ください。



発行
小国公立病院
0967-46-3111
おぐに老人保健施設
0967-46-6111
訪問看護ステーション
0967-46-6050

37号
R1年11月

小国公立病院
HPアドレス
<http://www.ogunihp.or.jp/bind/>



～ 支援看護師紹介 ～



なかむらあやか
中村彩香

3階病棟看護師

10月より熊本赤十字病院より出向してきました。半年間3階病棟でお世話になります。初めての地域包括ケアにふれて、急性期では学べないことを1つでも多く学んでいきたいと思っていますので、ご迷惑をおかけすると思いますがよろしくお願いします。

～ 新職員(看護師)紹介 ～



くらもとなおこ
倉本尚子

3階病棟看護師

山口県下関市出身です。旅行と温泉が好きで、熊本県にはよく訪れていました。自然豊かな環境で仕事をしたいと考え、この度入職いたしました。

職場でも、近所に遊びに出かけた先でも、皆さんから親切にして頂いて楽しく過ごしています。少しでも恩返しができるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

インフルエンザの季節です 増加中です!!!

『みんなで予防インフルエンザ』

みんなで予防インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおきましょう。

手洗い
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

マメソウくん
熊本県
コマメちゃん

厚生労働省
インフルエンザに関する情報
今冬 インフルエンザ

「インフルエンザ予防啓発 コラボポスター」を加工して作成
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>)

— 厚生労働省 ホームページより引用 —

《看護助手(看護補助者)》募集しています!!

看護助手(看護補助者)さんのお仕事

看護助手(看護補助者)とは

医療現場にとって不足している看護師の業務をフォローする役割を担う人材です。
主に看護・介護の仕事の補助(手助け)をします。
医療的な資格は必要ありません。

【当院での主な仕事の内容】

- ベッド周囲の清掃と整理整頓
- 病室の温度調整や換気
- 寝具類の交換と管理
- 食事に関するお世話
- 排泄に関するお世話
- 身体の清潔に関するお世話
- 患者さんの移動に関するお世話



医療スタッフと一緒に病院で働いてみませんか?

資格がなくても大丈夫。



看護師がサポートします!

小国郷では人口の40%が高齢者となり、入院される患者様は、医療・看護だけでなく、介護が必要な状態の方が多くなってきております。看護師不足のために、介護の業務量が多くなると看護の質を保つのが困難な状況になりかねません。看護補助者が果たす役割のおかげで、本来の看護業務に力を注げる様になっているのが現状です。看護補助者は、私たち看護師にとって、チームの一員であり、なくてはならない大切な存在と言えます。

病棟では、昼夜を問わず、医療・看護・介護が行われ、夜間は看護師2名で病棟業務にあたる為に大きな負担がかかっています。そのため、夜間勤務できる看護補助者も募っています。

体を動かすのが好きな方、人のお世話をすることが好きな方、看護助手の仕事に興味のある方、ぜひご連絡をお願いします。

小国公立病院(46-3111) 看護部まで

老健
便り

『介護のお仕事』とは...

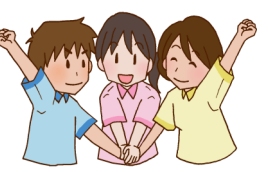
おぐに老人保健施設には、医師・看護師・介護福祉士・介護職員・作業療法士・理学療法士・管理栄養士・支援相談員・介護支援専門員(ケアマネージャー)・事務員と様々な職種が集まり、利用者様が安全、安心して過ごせるよう、チームで協力



しながら自立のための支援をさせて頂いています。
今回は、その中でも特に、利用者様と関りが深い「介護のお仕事」について、入所者への介助を通して説明します。

起床介助	ベットから起きるまでのサポート
身体整容介助	顔を洗う等身支度を整えたり、爪切り・髭剃り・耳かきなどの介助
排泄介助	オムツ交換や排泄の介助、見守りを行う
更衣介助	麻痺などで不自由な方など、衣服への着替えを促し、着脱のお手伝い
食事介助	安全に配慮しながら楽しく食事をしてもらえよう食事をする際のサポート
口腔ケア	口の中を清潔に保ち病気を予防
移乗・歩行介助	車椅子からベットやトイレへの移乗介助や、歩行器などで移動させる歩行介助。
入浴介助	入浴時の見守りや体を洗身するお手伝い、またその際にケガや内出血など全身状態の観察を行う
レクリエーション	指先や体全体を使ったゲームや楽しい遊び、人とのふれあいを行うことで、生活にメリハリを生み、脳の活性化、認知症予防や進行を遅らせたり、また筋力や体力の向上や維持を目的で行う
就寝介助	就寝介助：就寝するまでの身支度を手伝い。その後は就寝中の見回りやトイレ介助など24時間対応

その他、一人一人に合った排泄方法などの環境作りや体調の変化を早期に気づくよう頻回に声掛けを行います。
またご家族とのコミュニケーションを図り、介護方針を検討、自宅復帰後のアドバイスや介護用品の使い方の指導など、



ご本人もご家族も安心した療養生活が送れ、自宅復帰ができるようお手伝いをさせて頂いています。
(おぐに老人保健施設 師長 小田 栄美)

