

# ドラゴン号

第242号

発行日：令和6年3月1日

発行者：医療法人 博愛会 福田脳神経外科病院 新聞部

## 診察室から 飲酒と脳卒中

院長 福田 雄高

このたび厚生労働省より、飲酒に関する初のガイドライン（指針）が公表されました。指針では純アルコール量に着目されており、大腸がんが「男女とも1日20グラム以上」、脳梗塞は「男性は1日40グラム以上、女性は11グラム以上」、高血圧は少量でも発症リスクが高まるとされています。

### アルコール20グラムの目安

ビール500ml、日本酒1合180ml、ウイスキー60ml、ワイングラス2杯弱200ml



生活習慣病予防研究会編 生活習慣病のしおり 22, 2005

脳卒中ガイドラインでは、

**脳卒中発症予防のためには、大量の飲酒を避けることが進められる。(推奨度A)**

とされています。

**出血するタイプ**の脳卒中（脳出血やくも膜下出血）の発症率と飲酒量との間には直接的な正の相関関係あり（**飲めば飲むほど発症しやすい**）。

一方で、**詰まるタイプ**の脳卒中（脳梗塞）の発症率と飲酒量との間には、Jカーブ現象がみられ（**少し飲むのはいいが、一定量を超えると発症しやすい**）、飲酒しないものと比べ、少量から中等量の飲酒者では虚血性脳卒中の発症率は低く、大量飲酒者では高いとされています。

**但し、特に大量飲酒では、すべての脳卒中病型の発症リスク上昇と関連し、特に脳出血とくも膜下出血の発症に、より強く関連することを示しています。**

せちがらい時代です。お酒を楽しく飲んでいた時代が懐かしいです。お酒の良さも社会的にはあるのではと感じます。その一方で、確かに飲酒は脳卒中の危険因子です。飲酒とうまく向き合うことが大事でしょう。



西堀 “A quince de marzo, da el sol en la sombría y canta la golondrina.”

「三月なかば、日影まなく、燕が歌う。」いよいよ春の訪れです。



## 給食室より



管理栄養士 N・A

2月に開催された第128回市民糖尿病教室に、糖尿病モデル食の献立作成・展示・指導というかたちで参加しました。

◇11:00～ 糖尿病モデル食展示・指導

◇11:35～12:00 講演 『今日から実践！』

自分に見合った食事と運動、生き生きライフ』

講師 医療法人ロコメディカル 江口病院

栄養管理科 科長 平川 美智子先生

◇12:00～13:00 お弁当試食と食事指導※グループごとに栄養士による食事指導

◇13:00～13:30 まとめのお話

市民糖尿病教室は年3回、8、11、2月にあります。8、11月は糖尿病、合併症等についての講演などがあり、2月は糖尿病の食事に関する講演があります。今回、4年ぶりにお弁当を使つての食事指導が復活しました。



※糖尿病食についての講演の様子です。

糖尿病モデル食は、1440kcal・1600kcal・1840kcalの食事を朝食・昼食・間食・夕食それぞれ作り展示しました。展示の際は、カロリー量で違うご飯量、副食の材料の量など分かりやすいように表示し、フードモデルを使用した情報展示も行いました。まだまだ寒い日もあり、モデル食の献立に鍋料理を取り入れてみました。最近市販の鍋の素が色々種類豊富に販売されています。野菜も沢山食べやすく、味も美味しく感じました。しかしながら、食塩相当量が多いものもあり、塩分を摂り過ぎないように注意しましょう。

ご興味のある方はご参加ください♥



※糖尿病モデル食と情報の展示の様子です。

## 佐賀市 脳ドックのご案内



### ◆ 脳ドック

佐賀市の国民健康保険加入者で、**40～69才**までの方は、佐賀市より助成を受けることができます。個人負担 **29,500円**で、脳ドックのすべての十項目の検査（眼底カメラ含む。オプションとしてCAVI検査、認知機能検査（VSRAD）が受けられます。ただし、助成をうけられるのは、一年度に一回となっています。

- <内容>
- |         |                   |
|---------|-------------------|
| ①問診     | ⑥心電図              |
| ②医師診察   | ⑦胸部・頸部レントゲン撮影     |
| ③身体測定   | ⑧頸部超音波エコー検査       |
| ④採血・血液型 | ⑨眼底カメラ            |
| ⑤検尿     | ⑩MR検査（頭部MR I・MRA） |

<健診日> 火曜日（祝日を除く）

<オプション> CAVI（動脈硬化検査）  
認知機能検査（VSRAD）

### ◆ 申し込みから受診までの手続き

- ① 保険年金課に電話（0952）40-7270 で仮予約をする。
- ② 当院に電話をかけて受診日を予約する。
- ③ 受診予定日を保険年金課に電話で報告する。
- ④ 保険年金課から受診申請書が届く。
- ⑤ 予約日に受診する。



### ◆ 受診に必要なもの

- ・被保険者証
- ・特定健康診査受診券
- ・受診申請書

令和6年度佐賀市脳ドック 4月からスタートします。

期間 R6年4月1日～R7年3月31日

お気軽にお問合せ下さい。

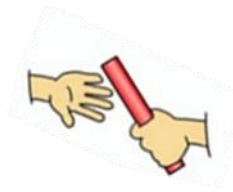
福田脳神経外科病院： **0952-29-2223**

※診療時間内

月～金	8:30～17:30
土	8:30～12:30

にお電話下さい。（※日・祝祭日除く）





## スタッフリレー

看護部 F・M

### お題：私の好きな事

食器が好きで、見ているだけでワクワクします。  
特に波佐見焼が好きで、少しずつ集めています。  
好きなお皿に盛るだけで食事の時間やおやつの時間も  
より楽しめます。  
陶器市に毎年行っていましたが、近年はコロナ流行と、  
子供も幼かったこともあり、行けていませんでした。  
今年は陶器市に是非行きたいです。



## 朝礼のこと

今年に入ってから、朝礼で1分間スピーチが始まりました。  
当番は、月曜日は院長 福田先生。火曜日は副院長 大園先生。水・木・金曜日はスタッフ。  
スピーチの内容は、なんでもいいという事で、スタッフのいろんな話が聞けます。  
この朝礼のスピーチを通して、親近感が湧き、職員間での会話が生まれ、今まで以上に業務が  
スムーズになり、雰囲気はよくなっています。  
1分間スピーチは短いようで長く感じます。スピーチで、人前で話すこと・人にうまく伝える事・  
コミュニケーションを図る事・などの大切さを学んでいきたいと思えます。

広報誌では、スタッフの1分間スピーチの内容を簡単に、ご紹介していきます！

息子の部活が、  
春高バレーに出場  
しました！

N.K

子どもが拾ってきた  
猫を飼い始めま  
した！

S.F

コロナで旅行に行  
けず、近くの道の  
駅めぐりしていま  
す！

M.K

第2子、生後3ヶ月。  
健やかに成長  
中！自分のお腹も  
成長中。目標は  
体型維持！

Y.O

ダイエット  
ガンバル！！

K.M

初日の出  
見に行き  
ました！

Y.O

