

広報ただみ診療所

飲酒と健康について

朝日診療所 医師 やまなみ ひろあき
山並 寛明



朝日診療所医師の山並です。今回は飲酒についてのお話です。皆さんはコロナ禍の間と比べてお酒を飲む機会は増えましたでしょうか？変わらないでしょうか？

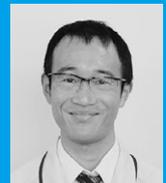
飲酒の害という、飲んだ時の問題（酔ってけがをする、酒の上での失敗、二日酔いなど）と身体への長期的な影響やリスクの2種類が考えられますが、今回は後者について触れます。多くの方が思い浮かべるのはおそらく肝臓への影響でしょう。肝臓は様々な代謝に関わっています。γGTPなどの肝酵素が高い「慢性肝臓病」を患っていると、脂質異常症や糖尿病、引いては脳卒中などによる死亡のリスクが高くなるのが最近注目されるようになってきました。さらに、日常的な飲酒量が多い人ほど大腸がんや乳がんなどのがんの発症リスクも高くなるのが以前から知られていて、日本における大腸がんの4分の1は飲酒に関連したものではないかという試算もあります。

アルコールは脳に作用します。習慣的に使用しているとすべての人で止めづらくなり、次第に量が増えがちになります。適正な1日飲酒量は日本酒で1合、ビールで500ml程度と一般的に言われますが（体質的に弱い方はより少量）、お酒を減らしたいけどなかなか減らせないという方はアルコールの脳への薬理的な作用が原因です。そんな人にまずすすめることは、高血圧の人が血圧手帳をつけるように、日々の飲酒量の記録＝飲酒日記をつけてもらうことです。スマホ使用者の方には「うちな～節酒カレンダー」（沖縄県作成）といったアプリがあり、面白いので調べてみることをおすすめします。診療所ではまだ処方例がありませんが、飲酒量を減らす薬というのも登場しており、お悩みの人は医療機関への相談も一つの手です。お酒は楽しく適量を。

地域おこし協力隊として Vol.111

暖かい冬

只見ユネスコエコパーク推進協力隊 こんどう ゆうた
近藤 友太



只見町に住み始めて3度目の冬を迎えましたが、今年の冬は暖かく、そして雪が少ない年になっています。思い返すと2020年（この頃は栃木県内で働き、週末を只見町で過ごしていました。）の冬も同じように暖かく、雪の少ない年でした。その年の布沢のおんべの際、ご神木を雪ではなく地面に穴を掘って立てた記憶が残っています。

雪が少ないことは暮らす分には楽ですが、こうも雪が少ないとやはり夏の水不足など雪解け以降の影響を心配してしまいます。豪雪地帯であるがゆえ、雪が否応にも只見町の自然や社会の均衡を保つ役割を大きく持っていることを日々の生活の中で感じています。

少し話は変わり、2月上旬の冷え込んだ日の朝、かんじきを履いて3時間ほど堅雪渡りをしてきました。山際の農地や付近の林道を歩いてみましたが、雪の上には多くの動物の足跡が残されていました。タヌキ、テン、シカ（もしくはカモシカ）、鳥類、特にノウサギは多くの足跡があり、糞も残されていました。今年は雪が少ないとはいえ、冬期間は深く雪に閉ざされる中でよく生き延びていけるものだと感心します。そして、これらの動物もまた雪の正負それぞれの影響を受けながら命を繋いできているのだと思います。

昨今、気候の変化によって農作物の栽培適地や野生動植物の生息適地が変化しているということを見聞します。年々感じる気候の変化が只見町の個々の動植物や自然全体に長期的にどのような影響をもたらすのか気になるところです。ひとまずは継続的に身近な環境を観察していこうと思います。