



健康せきかわ21 いきいきライフ

「たばこ」と「お酒」健康のためにも見直しましょう!

新年を迎え新年会などの会合や付き合いが多いこの時期、生活習慣はついつい乱れがちになります。今回は生活習慣病の原因となるたばことお酒について考えてみたいと思います。

平成25年度の特定健診の質問票集計結果（国民健康保険の方のみ）をご覧ください。そこで、気になったのが、たばことお酒の項目です。

平成25年度質問票の集計結果

●たばこ（喫煙習慣のある人の割合）

	男性	女性	合計
関川村	32.6%	5.5%	18.4%
県平均	25.1%	4.6%	13.8%

男女とも県平均よりも喫煙習慣のある人の割合は高いという結果でした。

●お酒 （毎日飲酒する人）

	男性	女性	合計
関川村	55.7%	9.4%	32.3%
県平均	54.4%	10.4%	30.2%

- ・男性は毎日飲酒する人、飲酒量が2合以上の人とも県平均よりも割合が高いという結果でした。
- ・女性は毎日飲酒する人は県平均より低いものの、飲酒量が2合以上の人割合は高いという結果でした。
- ・男女とも飲酒量が2合以上の方は、県平均よりかなり高いという結果でした。

（飲酒量が2合以上の人）

	男性	女性	合計
関川村	29.7%	7.0%	22.0%
県平均	20.6%	2.2%	11.6%

喫煙者の2人に1人が「ニコチン依存症」といわれています。「たばこは百害あって一利なし」といわれます。「たばこをやめてみようかな」と思ったら、とにかく禁煙にチャレンジしてみてください。依存度の高い人には、禁煙外来や禁煙補助剤を活用するという方法もあります。

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、アルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。適量を守って節度ある飲酒を心がけましょう。週に2日は休肝日を作り、肝臓を休ませることも大切です。

★主なお酒の適量の目安（いずれかが1日あたりの適量です）



日本酒 1合〔180ml〕



ワイン ボトル約1/4〔200ml〕



ビール 中ビン1本〔500ml〕



焼酎 半合強〔100ml〕



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯〔60ml〕

定期予防接種についてのお知らせ

(1) 定期予防接種について

- ▶接種歴を母子健康手帳などで確認しましょう。
 - ▶まだ済んでいないものは、体調が良いときに早めに接種しましょう。
- ※例年、対象年齢や接種期限を過ぎてしまい、自費で接種するケースが見受けられます。ご注意ください。



(2) 定期予防接種：第2期麻しん風しん混合ワクチン(MR)・2種混合ワクチンについて

《第2期MR》保育園年長児に該当する年齢の人
《2種混合》小学6年生

- ▶まだ接種が済んでいない人は期限内に接種しましょう。
- ▶接種回数はそれぞれ1回です。

接種期限：それぞれ平成27年3月31日まで

【予防接種に関する問い合わせ先】

住民福祉課 健康介護班 保健師 ☎64-1472



健康講座

120

腹腔鏡手術の安全性

県立坂町病院 外科部長 福田 広

坂町病院外科では胃や腸の腹腔鏡による手術を新潟県阿賀北地区の病院ではいち早く平成19年から本格的に導入して行っています。

腹腔とは「お腹のなか」ということであり、胃や腸がおさまっている空間のことです。腹腔鏡とはお腹の中を観察するカメラのことです。腹腔鏡手術とは、この誌面でも何回か掲載させていただいていますが、お腹に小さい穴を何か所かあけて、その穴からカメラや特殊な道具をお腹の中に入れ、テレビモニターを見ながら手術を行う方法です。現在坂町病院外科では、胃、胆嚢、小腸、虫垂、結腸、直腸の腹腔鏡手術を年間約100例行っています。これは坂町病院程度の規模の一般病院では全国的にもかなり多い症例

数であると自負しています。

腹腔鏡手術を本格導入してから7年になります。この間にも道具や器械はより良いものが開発され、さらに我々外科医の技術も進歩することにより、より傷が小さい、より手術時間が短い、患者さんにとつてはより負担の少ない手術が可能となっています。平成26年11月に県外の病院で腹腔鏡による難しい手術により沢山の方が亡くなったという報道があったことを皆さんご存知と思います。この報道をご覧になって「腹腔鏡手術は怖い」という印象を持たれた方も中にはいるかと思いますが、坂町病院外科で手術を受けられる患者さんには手術前に私から本人、ご家族に手術に関する詳しいご説明をさせていただいています。腹腔

鏡手術のお話をさせていたただくと、中には「怖い手術ですね」と話す方が時々います。また、医師の中にも未だに「腹腔鏡手術は危険な手術だ」という認識を持った先生がいることには驚かされます。

先ほど坂町病院外科では多くの腹腔鏡手術を行っていることと述べさせていただきましたが、何でもかんでも腹腔鏡で手術を行っているというわけではありません。腹腔鏡手術も利点と欠点があり、この点を十分に考慮し、お腹を切り開く手術の方が良い場合には無理に腹腔鏡手術は行わないようにするということが重要です。そうすれば腹腔鏡手術は決して危険な手術ではなく、安全な良い手術だと考えます。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111