

# 健康教室



提供・問い合わせ  
 (一社)いわき市医師会  
 ☎38-4201

## 隠れアルコール依存症にご注意を

春は出会いと別れの季節であり、  
 いまだコロナ禍ではありますが、少  
 ならずお酒を口にする機会もあ  
 るのではないのでしょうか。厚生労  
 働省によれば1日当たりチューハ  
 イ350ml1缶または日本酒1合  
 が適量とされます。女性の場合に  
 は男性よりアルコール分解速度が  
 遅く、さらにその半分程度が適量  
 です。飲酒量が多いとがんや肝硬  
 変などさまざまなリスクが高まり  
 ます。

あなたがもし健診で肝機能の異  
 常を指摘されたとき、ご自身の生  
 活習慣を見直す良いきっかけにな  
 るでしょう。

しかし「まだ自分は大丈夫、関  
 係ない」と放置される方が中には  
 いらっしゃるようです。

お仕事などのストレスが原因で  
 なかなか飲酒量を減らすことがで  
 きない場合、もしかしたらアル  
 コール依存症予備軍かもしれませ

ん。世界保健機関(WHO)では  
 アルコール依存症予備軍を探す方  
 法として「AUDIT」というア  
 ンケートを提案しています。これ  
 は飲酒の頻度や1回の飲酒量、一  
 度に大量飲酒していないか、迎え  
 酒をした経験、飲み始めると量を  
 自制できない、飲酒後の罪悪感や  
 自責の念を抱いた経験、飲酒によ  
 り前夜の出来事を思い出せない、  
 などいくつかの質問項目から構成  
 されます。例えば女性の場合、1  
 回でチューハイ1缶だとしても週  
 4回以上飲んでいれば危険な飲酒  
 量に該当します。定期的にお酒を  
 飲む習慣のある方は、これを機に  
 ネットで「AUDIT」を検索し  
 自分が該当していないか調べてみ  
 ましょう。

もしお酒をやめられない原因に  
 精神的な理由があれば一度身近な  
 医療機関で相談してみても良いか  
 もしれません。

かかりつけ医の紹介・相談やこれまでの掲載内容は、医師会事務局へ(ホームページ) <https://www.iwaki.or.jp>

## 形成外科医療録 ①

### 形成外科って何を診るの？

形成外科という科は、標榜診療科  
 としては新しい科ですが、医学の歴  
 史をなぞらえてみると、医学の本流  
 の一つと言っても過言ではありませ  
 ん。医療行為の目的は「治す」とい  
 うことですが、それは「戻す」とい  
 うことでもあります。けがや病気で  
 失われた外観をできるかぎり「戻  
 す」ということは、古来より行われ  
 てきました。医学の発達により、そ  
 うした技術や経験を系統化させて近  
 代の形成外科となりました。

また形成外科の文字には耳鼻咽喉  
 科や心臓血管外科などの診療科と  
 違って、具体的な臓器の名前が入っ  
 ていません。このことが皆さんに  
 とって、いまだ形成外科のイメージ  
 を抱きにくい一因となっているのか  
 もしれません。

形成外科医療録では、形成外科が  
 対応する広い診療範囲を一年にわた  
 り部位別に紹介していきます。なお、  
 文字数の関係で代表的な疾患を掲載  
 しますが、中には専門性の高い疾患  
 もあり、受診先の医療機関での治療  
 とならず他病院への紹介となる可能  
 性もあることをご了承ください。

## けんこうQ&A

## 循環器科 ①

「心不全」を理解し、防ぎ、守  
 り、共に生きるために知ってお  
 べきこと

Q 心不全とは、どんな病気です  
 か？

A 心不全とは、心臓が悪いために、  
 息切れやむくみが起こり、だんだん  
 悪くなり、生命を縮める病気です。  
 いったん発症すると治らない、いわ  
 ば不治の病とも言えます。

悪さです。  
 Q なぜ心不全が問題となっている  
 のでしょうか？

A 生活習慣の改善や医療技術の進  
 歩により人類の寿命は延伸していま  
 すが、同時に加齢に伴うさまざまな  
 健康問題も増加しています。心不全  
 もその一つと考えられており、高齢  
 者の増加に伴う心不全患者の急増  
 が、限りある医療資源への負担(社  
 会保障費の増加)を助長させると考  
 えられているからです。このことは  
 新興感染症の爆発的流行になぞら  
 え、「心不全パンデミック(世界的  
 大流行)」と言われています。