

人のうごき

令和3年9月届出分を掲載（希望者のみ）

おたんじょう

山下 ^{すい}穂くん （大輔・絵里奈） 南町

おくやみ

石原 不二男^{さん} 84歳 栄町
茶谷 淳^{さん} 52歳 栄町
青柳 静子^{さん} 89歳 南町
高橋 愛子^{さん} 84歳 南4の1
小川 道男^{さん} 76歳 南2の1
川端 秀夫^{さん} 87歳 南4の3

人口と世帯数（9月末）

人口	6,561人	（－11）
男	3,145人	（－4）
女	3,416人	（－7）
世帯数	3,490世帯	（－6）

（ ）は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。（☎ 68-7003 ※休日可）

編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、道内に出されていた緊急事態宣言は9月30日をもって解除となりました。

この記事を作成した10月4日時点の道内では、新たな患者数が減少しているようです。

羽幌町の観光シーズンは概ね終了しましたが、来年こそは皆さんと一緒にいつもの賑わいを取り戻したいですね。（N）



Dr. 佐々尾の健康カルテ

コロナウイルスの流行もあり、お酒を大人数で集まって飲むことを自粛しています。そのおかげで家計が助かっているという人もいれば、自宅で飲酒する機会が増えて、飲酒量も一緒に増えてしまった方もいるかもしれません（私は後者です・・・）。

「酒は百薬の長」と言われます。中国古代の「漢書」に由来する言葉だそうです。塩や鉄と並んで、酒は生活に欠かせないので国の専売とするという話の流れで出てきます。一方、「徒然草」には「百薬の長とはいへど、よろづの病はさけよりこそおこれ」とあります。「酒は万病の元」とも言われるゆえんはここに 있습니다。他にも強いて飲ませてはいけないなどのアルコールハラスメントや、財産を失うことなど、現代に通じることを700年前の偉人が書いています。

余談が長くなりましたが、どちらも正しいわけで、「適量」にしなければなりません。ではどの程度が「適量」なのでしょう。厚生労働省は「1日平均でアルコール20g」が「節度ある飲酒量」、「男性40g以上、女性20g以上」を「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」としています。女性の方がアルコールの分解速度が遅いため、女性の方が少ない量でもリスクがあるとされています。アルコール20gは、ビール500ml缶(5%)1本、日本酒1合、缶チューハイ(7%)350ml缶1本、焼酎を割らずに100ml、グラスワイン2杯となります。

計算は、「お酒の量 (ml) ×アルコール度数/100×0.8」です。飲酒と病気について様々な報告があり、「全く飲まない人よりはちょっと飲む人（1合未満）の方が死亡率が低い」というもの、「高血圧や脳出血は消費量が増えるに従ってリスクが増える」と異なりますが、共通することは摂取量が大量ではリスクが高いということです。肝障害も後者で、アルコール60g（先ほどの適量の3倍）を毎日3年で脂肪肝、そして肝炎を経て、25年で肝硬変になるとされ、肝硬変は肝臓がんの危険があります。症状がなく進行するため、定期的な血液検査で状態を把握しておくことが重要です。血液検査のγGTPが知られていますが、検診前に数日禁酒した程度では下がらず、3週間程度で半分、さらに3週間で半分と言われます。裏を返せば、禁酒で改善させられるわけですので、アルコールの肝障害を指摘された場合は、頑張って禁酒してみましよう。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）



広報はぼろ 令和3年10月号 No.700 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp