すこやかハート北九州

保健福祉の情報をお伝えします

11月10日㈮～16日㈭はアルコール関連問題啓発週間

■アルコールの心と体への影響　アルコールは上手に飲めばコミュニケーションを潤滑にし、暮らしを楽しくしてくれます。しかし、アルコールには強い依存性があり、過度な飲酒は心や体にさまざまな悪影響を及ぼします。

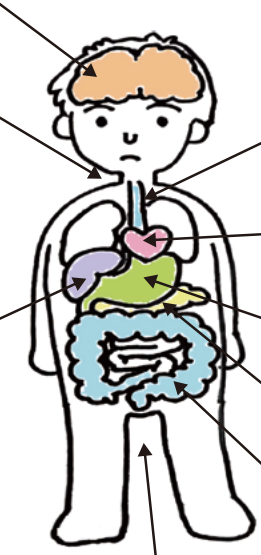
■未成年者や女性はアルコールの害を受けやすい　未成年の飲酒は、脳の発達を妨げ、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなるため、未成年者飲酒禁止法で禁止されています。

女性は男性より短期間、少ない量でアルコール依存症や肝障害になりやすく、飲酒によって乳がんのリスクも高まります。

妊婦が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込み、赤ちゃんの脳や体に重大な影響を与えます。妊娠中・出産後・授乳中の飲酒はやめましょう。

■適正飲酒量を守りましょう　適正飲酒の基準量は1日平均純アルコール量で20g以下です。(女性は半分程度)。

がんや生活習慣病、アルコール依存症などの予防のため適正飲酒量を守りましょう。



脳	脳萎縮 脳血管疾患 アルコール性認知症
咽頭	慢性咽頭炎 咽頭がん
乳房	乳がん
肝臓	アルコール性脂肪肝 アルコール性肝炎 肝硬変・肝細胞がん
骨	大腿骨頭壊死 骨そしょう症
神経	末梢神経炎
胎児	胎児性アルコール症候群
精神	うつ 不眠 アルコール依存症
食道	食道炎 食道がん 食道静脈瘤
心臓	虚血性心疾患 不整脈
胃	胃炎 出血性びらん
膵臓	急性膵炎 慢性膵炎
大腸	大腸がん
代謝	高脂血症 高尿酸血症 糖尿病
性腺機能	インポテンツ 月経不順

■飲酒運転防止のために、飲酒量と消失時間を考えましょう　純アルコール20gが体から消失するには約4時間かかります。例えば500mlの缶ビール2本を飲酒した場合は消失に8時間が必要です。アルコールが消えるまでの間に車を運転すると飲酒運転になります。

〈純アルコール量20gのめやす〉

■アルコール依存症は病気です　アルコール依存症は長期にわたって、気がつかないうちに進行します。早期発見、早期治療が重要です。医療機関や相談機関などで適切なサポートを受け回復を目指しましょう。

■アルコール相談窓口

●各区役所高齢者・障害者相談係
月～金曜日の8時30分～17時15分

門司区役所	☎321・4800
小倉北区役所	☎582・3430
小倉南区役所	☎952・4800
若松区役所	☎751・4800
八幡東区役所	☎671・4800
八幡西区役所	☎642・1441㈹
戸畑区役所	☎881・4800
精神保健福祉センター	☎522・8729

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

VOL89

ひまわり

市花の「ひまわり」のような明るい話題をお届けします。

チームワークでつかんだ栄冠 そして新たなる挑戦へ

八幡中央高校書道部（八幡西区）

音楽に合わせて体を動かしながら、時には繊細に時には大胆に、4×6mのキャンバスに筆を走らせる。八幡中央高校書道部による書道パフォーマンスは、まるでミュージカルを見ているようだ。

今年8月、同校書道部は、8年間挑戦し続けてきた「書道パフォーマンス甲子園®（全国高等学校書道パフォーマンス選手権大会）」で悲願の初優勝を成し遂げた。

この1年、33人の部員は前回3位だった雪辱を胸に休日返上で練習を重ねてきた。時にはぶつかり合った日々を、副部長の鈴木麻衣さんは「活発に意見を出し合える雰囲気が次第にできてきました。あの練習があったからこそ今のチームワークができました」と振り返る。

▲自分たちの気持ちを込め全力で描いた優勝作品

部員全員が6000人もの観衆に圧倒された大会当日。部長の藤尾実咲さんだけは、「自分たちが優勝する姿しか想像できない」と強く感じた。その熱い思いが部員に伝わり、これまでとは一線を画す、全てに気迫のある演技で見事優勝。

大会後は、八幡西警察署から飲酒運転撲滅を訴える作品の制作を依頼されるなど大きな反響があり、自分たちの活動が多くの人の気持ちを動かせることに純粋にうれしさを感じた。

次の大会では優勝校として追われる立場になる。また、来年3月にはアメリカで開催される「全米桜まつり」での演技も待っている。

好きだから続けられた書道。「日本の代表として、もっと成長した姿を見せたい」。八幡中央高校書道部の挑戦はまだまだ続く。

▲初優勝を達成したメンバー