



# 元気が一番

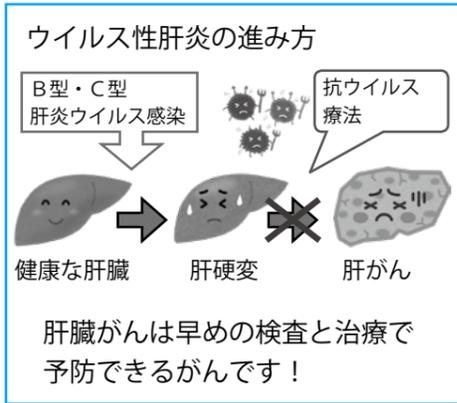
## 保健のお知らせ

【問い合わせ】  
町住民保健課  
健康推進  
グループ  
☎ 73-2256

無料クーポンを発送しています！  
【肝炎検査】

今年度新たに、40歳になられる方を対象に肝炎検査の無料クーポンを送付します。  
無料で受けられる肝炎検査では、血液検査でB型またはC型肝炎ウイルスに感染していないか調べます。

肝炎の原因の80%はB型またはC型肝炎ウイルスです。肝硬変や肝がんは悪化するまで症状がありません。検査でB型・C型肝炎に感染している状況が確認できる



### 無料クーポン対象と検診期間

検診	対象	検診機関
子宮頸がん	20歳 (H10.4.2～H11.4.1)	【集団検診】 ○会場：しゃるる *結核予防会 6/15(土)、9/19(木)、9/20(金)、12/15(日)、12/16(月) *対がん協会 10/31(木)  【個別検診】 *対がん協会 *岩見沢レディースクリニック
	24歳 (H6.4.2～H7.4.1) 28歳 (H2.4.2～H3.4.1)	
乳がん	40歳 (S53.4.2～S54.4.1)	【集団検診】 ○会場：しゃるる *結核予防会 6/15(土)、9/19(木)、9/20(金)、12/15(日)、12/16(月) *対がん協会 7/5(金)、10/31(木)、1/24(金)  【個別検診】 *対がん協会 *新札幌乳腺クリニック

と、抗ウイルス療法により肝硬変・肝がんへの進行を予防することができます。

### 【子宮頸がん・乳がん検診】

町では子宮頸がん・乳がんの予防と早期発見のため検診費用を助成しています。

無料で受けられる子宮がん検診は子宮頸部の細胞診です。正常な細胞と異常な細胞の割合を調べ、

異常な細胞の有無、今後がん化する可能性が高いか知ることができ

ます。乳がん検診はマンモグラフィ検査です。乳房のレントゲンを撮り、石灰化（白く映る）部分の有無を調べます。しこりとして触れない小さな病変を見つけることができる検査です。

対象と検診機関は左記のとおりです。各種クーポンの対象の方には、5月下旬に案内を送付いたします。詳細は、クーポン同封の案内をご覧ください。

### 集団健（検）診のお知らせ

◆6月の健（検）診  
【日程】6月15日(土)  
※女性限定です。

【場所】総合福祉センター「しゃるる」  
【健診機関】北海道結核予防会  
【受診できる項目】

特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）

◆7月の健（検）診  
【日程】7月5日(金)  
【場所】総合福祉センター「しゃるる」

【健診機関】北海道対がん協会  
【受診できる項目】  
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診（胃・肺・大腸・乳）

※詳細は「保健サービスマニュアル」をご確認ください。

【献血のお知らせ】  
【日程】6月25日(火)  
【場所・時間】  
◆北海道内田鍛工株式会社  
午前9時半～11時  
◆日本高圧コンクリート株式会社  
午後0時15分～1時  
◆JAそらち南  
午後1時半～2時  
◆役場 午後2時半～4時半



### 大人のたしなみ

## お酒のはなし

2019年4月30日、戦争の惨禍が再び繰り返されぬことを祈念し、世界の平和と国民の安寧を希求し続けた今上天皇は、31年間に及ぶ象徴としてのお勤めを終えられました。これに伴い年号は平成から令和へと変わり、5月1日の午前零時には全国で新年号に歓喜する人々の姿が報道されました。

新しい時代の始まりに希望を抱きながらも、先が見えないことへの不安もブレンドされて手放しでは喜んでばかりはいられません。まずは祝杯を挙げたいと思います。そこで、今回はお酒についてのお話です。

この地球に最初に誕生したお酒は果実酒です。特にワインは今からおよそ6万年前にはメソポタミア地方のシュメール人によって飲まれていたといえます。人とお酒の付き合いは随分と古いものです。我が国固有の日本酒は奈

# 保健福祉のコラム

梶整形外科医院 院長 梶 良行



### お酒の特性

①「酔い（脳のマヒ）」を引き起こすことです。たとえ少量の飲酒であっても判断力は鈍り、運動機能は低下します。

②アルコールは肝臓病や脳卒中、がんなどの疾患とも関連しています。

③長期にわたる多量の飲酒は、アルコール依存を形成し身体的にも経済的にも社会的にも深刻な影響を与えるものです。

④アルコールの心身に与える影響は発育途上にある未成年者では大きいものです。

⑤妊娠中の女性の飲酒は胎児に悪影響となることがあります。

### 「彼を知り、己を知れば百戦して危うからず」（孫子）

お酒を飲むとアルコールは無毒の酢酸に分解されるとお話ししましたが、いきなり酢酸ができるわけではありません。アルコールは酵素の働きでアセトアルデヒド（毒性が強い）に分解され、次に別の

酵素の働きで無毒の酢酸に分解されるのです。この酵素をアルデヒド脱水素酵素（ALDH）といいます。これには2種類のタイプがあり、飲酒に際して生成されるアセトアルデヒドは、ALDH2とALDH1という酵素によって酢酸に分解されます。

ところが日本人の約46%の人はこの酵素の働きが弱い、生まれつき欠損しているのです。この体質はアルコールを含まれた絆創膏を二の腕の内側に貼り付ける検査（パッチテスト）で調べることができます。7分後に絆創膏をはがして皮膚が赤ければALDH2の欠損、さらに10分後に赤くなれば活性低下とみなします。

このタイプの人は、お酒を飲むと体内にアセトアルデヒドが蓄積されていくので、わずかの飲酒でも顔が真っ赤になり吐き気を起こしたりするのです。この体質は生まれつき決まっているものですが、努力してもお酒が飲めるようにはなりませんので、「己を知り」飲酒してはいけません。

次回は、正常な酵素活性をもっている人が上手にお酒と付き合い合う方法をお話しします。

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。