

岡田院長の部屋



お酒を飲めないと出世できないのか？

出世している人はお酒の席でたくさんお酒を飲んだりそもそもそうでない人よりも宴席で上司や同僚、取引先などとたくさんの商談ができるからだ、などと言われてきました。

東京大学大学院公共政策学連携研究部の川口大司教授らによる研究グループは、日本・韓国・台湾の男性成人のデータを用いて、酒を飲めるかどうかは所得や労働時間に与える影響を調べました。分析の結果、アルコール耐性のある人々はない人々に比べて、高頻度かつ多量の飲酒をしていることが明らかになったにもかかわらず、必ずしも高い所得を得ているわけではないことが明らかになりました。

お酒を飲めない人を「遺伝的にお酒を飲めない人（アルコール耐性がない人。フラッシャー（顔が赤くなる人）と呼ばれています。）」と定義して、パッチテストによってフラッシャーかそうでないかを区別し、労働時間や飲酒量を調査し、差があるかを調べました。

フラッシャーもそうでない人も平均で週あたり労働時間は45時間前後、収入はひと月当たり約4200米ドル（約60万円）と日本・韓国・台湾どの国においても差がありませんでした。

東京大学のプレスリリースでは以下のように結論づけています

「医学分野の研究でも、適量の飲酒は健康状態を向上させるという通念とは逆に、少量であれ飲酒は有害であるとの研究結果が知られるようになっており、飲酒により健康状態を向上させるという考え方は否定されるようになりつつあります。ただし、もしも飲酒がビジネスコミュニケーションを円滑化して、所得を向上させる効果があるのならば、適量の飲酒は経済的な観点からは望ましいということになりえます。しかし、今回の研究結果はそのような効果の存在をも否定するものです。酒は健康状態の改善や所得の向上を目的にして飲むものではなく、個人が自分の好みに従って楽しむべきものと言えそうです。」

アジア人では約半数がアルコール耐性のない人(フラッシャー)とされていますが、フラッシャーの人も飲酒を続けているとある程度までは赤くならずにお酒が飲めるようになります。ただし、フラッシャーの人は、そうでない人に比べ、1日の飲酒量が1.5合以下で6倍、1.5~3合だと61倍、3合以上だと93倍食道がんになりやすいことが示されています。

繰り返しですが、「酒は健康状態の改善や所得の向上を目的にして飲むものではなく、個人が自分の好みに従って楽しむべきもの」であって、周囲からの同調圧力や義務感から飲む理由は存在しないのです。

出典

- 1) Daiji Kawaguchi et al. Is Asian Flushing Syndrome a Disadvantage in the Labor Market? Health Economics. Volume32, Issue7. 2023, Pages 1478-1503
- 2) 東京大学 プレスリリース
- 3) 飲酒で顔が急に赤くなる人は「発癌リスク」が高い(2)フラッシャーと食道癌. 岐阜薬科大学のあなたの健康に役立つ話. 2018年4月20日



～家庭医診療科・医局からの発信～

文責：山田真子

北条海岸ビーチマーケットに参加しました

2023年6月4日に北条海岸ビーチマーケットが約3年ぶりに開催されましたが、参加された方も多いのではないのでしょうか？実は、当院からも有志メンバーでブースを出させていただきました。今回はこの場を借りてご報告させていただきます。

以前から地域の皆様とクリニック以外でお会いできたらと考えておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、なかなかその場がありませんでした。今年の5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、ビーチマーケットも開催されることになり、地域活動へつながる重要な機会として参加させていただきました。参加したのは当院の医師や看護師の合計14名です。



内容としては、「経口補水液をつくろう」「HPV ワクチン謎解き」「おいしゃさん体験をしよう」をテーマに、ブースを展示いたしました。

①経口補水液をつくろう



経口補水液は 500 ccの水に小さじ 1/4 の塩、砂糖 小さじ 3 杯で作ることができます。

子供から高齢者の皆様まで参加してくださり、熱中症対策の一環として実際に作っていただきました。

②お医者さん体験をしよう

お医者さん体験では、お子さんに白衣や聴診器を身に付けてもらい、お父さんやお母さんを診察してもらいました。普段は嫌なイメージの強い白衣や聴診器ですが、この時はとても楽しそうに診察をしてくれました。



③HPV ワクチン謎解き

HPV ワクチンに関する謎解きをしていただきました。少し時間のかかる謎解きで数人の方だけに参加していただきましたが、じっくりと考えて取り組んでくださいました。

短い時間ではありましたが、普段病院と関わりのない方々とお話させていただいたり、私たちが気が付いていなかった健康問題の相談を受けたり、学びの多い大変貴重な機会でした。また、ブースに足を運んでくださった皆様もありがとうございました。今後も地域の活動に参加して皆様とつながることができたらと思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

歯科のお役立ち情報



皆さんはどういう歯ブラシを使っていますか？

自分に合った歯ブラシを使うことは、適切な歯磨きの第一歩です。歯ブラシが合っていないと、お口のすみずみまで届かないなど、磨き残しの原因になり、その結果、むし歯や歯周病を引き起こしてしまいます。

毎日使う歯ブラシなので、これをきっかけに見直してみませんか？

まず、今使っている歯ブラシを観察してみましょう！



① 毛先が広がっていませんか？

毛先が広がった歯ブラシは、歯面に当たらないのでプラークを落とすことはできません。

原因として交換時期の遅れや磨くときの圧が強いことが考えられます。

磨く力や歯ブラシを持つ力が強いと磨く時に押しつけられ、歯面に毛先が当たっていても、曲がってしまうのできれいに落とすことができません。

② 毛先はかたくないですか？

毛先のかたい歯ブラシは歯や歯肉を傷つけてしまうので、普通のかたさを選んでください。歯肉が腫れて、痛みで歯ブラシが当てられない時は一時的に柔らかい歯ブラシを使って磨いてください。

③ 歯ブラシが大きすぎではありませんか？

歯ブラシが大きすぎると、奥まで歯ブラシを入れることができず磨き残しの原因になります。

歯ブラシを選ぶポイントは

1. 毛のかたさは普通
 2. ヘッドはコンパクトのもの
 3. 柄がストレート
 4. 毛の切り口がまっすぐ
 5. 毛にコシのあるもの
- を基準に選んでみましょう。



歯ブラシは1か月を目安に交換するようにしましょう。

たとえ、見た目が広がっていなくても、コシが弱くなりプラークを落とす力は落ちてしまいます。それに加えて、長期間同じ歯ブラシを使っていると毛束の中に細菌が繁殖してしまうので、衛生面からも定期的に交換することをおすすめします。

看護だより

～市町村の特定健診・後期高齢者健診がはじまりました～
当クリニックでも施設健診が受けられます

★フレッシュ健診

<対象者> 南房総 20歳～39歳国民健康保険加入者
館山市・鋸南町 35歳～39歳国民健康保険加入者

★特定健診

<対象者> 40歳～74歳国民健康保険加入者

★後期高齢者健診

<対象者> 75歳以上の後期高齢者医療被保険証をお持ちの方
* 65歳～74歳までの後期高齢者医療被保険証をお持ちの方を含む

★健康診査

<対象者> 40歳以上の生活保護受給者

<健診期間・曜日> 館山市 実施中
鋸南町・南房総市 8月1日から
令和6年1月31日まで 月曜日から金曜日



定期健診を受けることは、生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)の発見につながり、より健康で過ごす時間を増やすこととなります。

当クリニックでは随時ご予約を受け付けております。受診の際はお気軽にご相談ください。

他にも子宮頸がん検診・妊婦健診・乳幼児健診・その他健診(就職時・受験時・学校健診・ブライダル前など)もおこなっています。

*その他についてはご予約時にご相談ください。

<ご予約・ご相談の窓口> 0470-20-5511



リハビリ情報

みなさん、腰痛でお困りではないですか?国民の 80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。骨などへの負担の他にも、さまざまな要因が腰痛の発症に関係しています。過度の安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になるといわれています。今回のリハビリ情報では、腰痛に効果的な運動や予防に必要な知識を紹介します。

腰痛の痛みと種類

腰痛はレントゲンなどの画像で原因部位がはっきりしている腰痛「特異的腰痛」とぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛「非特異的腰痛」があります。「特異的腰痛」として、具体的には脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等が挙げられます。「非特異的腰痛」、過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなるといわれています。

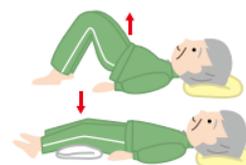
寝てできる体操で腰痛を予防しましょう!!

※運動での注意点

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師等にご相談ください。

各1セット10~15回で、2~3セット行いましょう。

息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げます。身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう!



息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめます。もう片方の足も同じようにしてください。お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう!



大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。息を吐きながら背中を反るようにします。腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。



画像引用:公益社団法人 日本理学療法士協会. 理学療法ハンドブックシリーズ3 腰痛



—亀田ファミリークリニック 診療案内—

亀田ファミリークリニック館山

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話：0470-20-5511

●一般外来 月～金曜日 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00

(月曜日のみ 午後 6:00～7:00 予約患者様のみ)

土曜日 午前 9:00～午後 1:00

★乳児健診 月～木曜日 午後 1:45～2:30

★予防接種 月～木曜日 午後 2:00～2:30(水曜日は BCG のみ)

月・火・金曜日 午後 5:30

土曜日 午前 9:00

(上記以外の時間にご相談ください)

新型コロナワクチン予防接種(要予約)

予約受付時間 午前 9:00～午後 4:30

★妊婦健診・婦人科 火・木曜日 午前 9:00～12:00

★産後ファミリー 木曜日 午後 2:00～要予約 (母子産後 2 週間・1 ヶ月健診)

★母乳外来 月～土曜日(不定期 助産師対応可能時)

★発達支援外来 要予約

★健康診断 要予約

★遺族ケア 第 4 土曜日 午前・午後

●歯科センター 予約電話：0470-20-5518 月～土曜日 午前 9:00～午後 6:00

●リハビリセンター 予約電話：0470-20-5527 月～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00

●透析センター 問い合わせ電話：0470-20-5530 月・水・金曜日 午前午後

火・木・土曜日 午前

●亀田ホームケアサービス館山：0470-20-5320

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男

編集：広報委員会

委員長：平山愛理 副委員長：田中奈都美

委員：山田真子 吉羽史織 溝越けやき 石田裕也

川島礼子 古川愛 山崎加奈子 松本梨那

谷野由香里 戸澤和香子

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470 (20) 5520 (代) FAX 0470 (20) 5521

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。

「家庭医」とは？

日常的な症状(熱、風邪、高血圧、糖尿病、喘息、小さなケガ、ねんざ、健康相談など)を中心に適切に対応します。また、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。