



Dr. 佐々尾の健康カルテ

「酒は百薬の長」という言葉があります。古くは中国の言い伝え(漢書)なのですが、実際に少量の飲酒は悪玉コレステロールの増加を抑え、善玉を増やすことにより動脈硬化の予防につながるとされ、心筋梗塞の発症を減らすことができるという報告もあります。コミュニケーションを円滑にしたり、ストレス解消の役割もあるかもしれません。



実はこの言葉には続きがあり、「酒は万病の元」とも言われます。兼好法師による「徒然草」で付け加えられたようです。やはり飲みすぎれば、アルコールを分解する肝臓に負担がいきますので、脂肪肝や肝硬変の原因となりますし、臍臓にも影響をおよぼし急性膵炎を引き起こすこともあります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病を悪化させますので、このような病気になる方は要注意です。アルコール飲料には、アルコール以外にも糖質やプリン体を含むものもありますので、これらも悪影響に追い打ちをかけます。

病気が悪化する場合には、お酒を完全にやめていただかなければならぬことです。お酒を急に止めることは難しいでしょうから、できれば病気を悪化させない・作らないように、上手にお酒と付き合ってください。

上手な付き合い方ですが、1回に飲む量はアルコール25gがよいとされますので、ビールの大瓶1本、日本酒で1合、焼酎では1合以下、ワインで2杯です。女性はその60%程度です。そして休肝日を週に2日程程度もつけることです。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。飲み過ぎずにはどよくたしなみましよう。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成28年7月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	○	○	-	○	○	○	-	○	○		8:00~11:00、13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(27日)午前中のみ ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	-	-	-	-	-	-	-	-	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(消化器内科)	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	佐々尾医師	8:00~11:00※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	札幌医大より	8:00~11:00
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-		8:00~11:00
整形専門外来	第2・4火曜日(12日・26日)午後										渡部整形外科より ※完全予約制	
小児科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	-	旭川医大 井上講師 第1・2・4月曜日午前・午後 (4日・11日・25日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-		8:00~11:00、13:30~15:00
ミルキー外来	-	-	予約	予約	-	-	-	-	-	-	当院助産師	電話にて申し込み
眼科※	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	旭川医大より	8:00~11:00 ※完全予約制
皮膚科	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(6日・20日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00 (予約制)
泌尿器科	毎週木曜日 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30 (予約制)
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(5日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(14日)											14:30~15:30

【内科】※予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】※コンタクトレンズの処方はありません。

【お知らせ】ご家族の都合や介護に疲労を感じた時など一時的に患者を入院させたい場合、当病院では介護者支援短期入院(レスパイト入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

夜間・土日・祝日の診療について
夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)