

アルコール健康問題について考えていきましょう

「適量」を知り、肝臓を守る

糖尿病患者で飲酒する方に注意したいポイント

- 飲酒はインスリンの働きを邪魔する → **血糖コントロールに影響** → **適量を楽しみましょう**
- 糖尿病薬の服用時の飲酒 → **低血糖を起こしやすい** → **食事を摂らずに飲酒は危険**
- 飲酒で食欲増進 → **高血糖になりやすい** → **食べ過ぎに注意**

アルコールと血糖値

糖尿病と診断されたから「絶対に禁酒！」と思っていまいませんか？

アルコールに強い体質だから飲酒OK?



みどり病院の野々山由紀子医師（糖尿病専門医）に「糖尿病とアルコール」をテーマにインタビューしました
 みどり病院・すこやか診療所 アルコール委員会

適正飲酒の10ヶ条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など定期検査を忘れずに

※1 についてコロナ禍では、オンライン等で工夫しましょう

アルコールに「酔いにくい、強い」、「飲酒の量は昔から変わらないから大丈夫」、「どれだけでも酔わない」という方ほど肝臓が心配です。肝臓は体内に入った「人体に毒」となる成分を分解する臓器です。肝臓も年齢とともに機能が低下します。アルコールは「毒」なので、肝臓は最優先でアルコールの「解毒」を頑張る機能が低下していきます。

「健康日本 21」

節度ある適度な飲酒
 1日純アルコール 20g 以内
 ビール 500ml
 日本酒 1合弱

※9% チューハイ 350ml
 純アルコールは 25g!

アルコールの適量を知ろう



野々山 由紀子 医師

糖尿病の患者さんは、飲酒しなくても脂肪肝や肝臓がんが発生しやすくなります。多量の飲酒をする方はさらにそのリスクが高まります。年1回は腹部超音波検査や詳しい血液検査をお勧めしています。飲酒の適量や飲酒習慣を知るために、血糖手帳や血圧手帳をお持ちの方は、「飲酒量」も記録していくと、治療の仕方について主治医と相談しやすくなると思います。

「年金の受給資格がないとあきらめていませんか？」

みどり病院 地域連携室
 医療相談員 辻 克彦



病気のため仕事が出なくなつたAさん（70代）。手持ちのお金も少なく、医療費が払えるか心配・・・とソーシャルワーカーが相談を受けました。年金について聞くと「自分は年金を受け取る資格が無い、必要な25年間をかけていない」と。状況を確認するために、年金事務所と一緒にいったところ、2017年8月1日に受給資格を満たしている、年間50万円の年金が3年分さかのぼって受けられることが判明！

2017年8月1日の法律改定で、保険料を納めた期間と免除の期間合わせて25年以上が10年以上と受給要件が短縮されていたからです。当時、対象者には通知されましたが、年金の資格が無いと思つて

さらに年金事務所ですら深く調べると、名前の読み仮名が違って登録されていて別人の扱いになっていたものが見つかりました。（2007年の消えた年金問題）これが保険料を納めた期間に反映され、年金額が54万円（年）から77万円に増えました。年金定期便を見て、自分の支払った期間にもれがないか確認しましょう。ねんきんネットでも確認することができます。

年金の受給資格が無い方は、漏れている記録がないのか年金事務所を確認することをお勧めします。

〈連絡先〉
 岐阜勤労者医療協会本部
 ☎058(241)2018(洞田)



健康 春秋

昔、バナナは大変高価でした。小学生のころ八百屋の友人の家で、やや茶色くなったバナナの一切れを食べた記憶があります。記憶に残るほどの事だったようです。バナナは一九六三年に自由化になり、すこしづつ安くなってきました。ただその安くなる理由は、鶴見良行氏の「バナナと日本人」(岩波新書、1982年)で明らかになりました。低賃金と農薬の空中散布などによる健康被害等の搾取の実態でした。この状況を受けて日生協は現地の生産者と交渉し無農薬のバナナの扱いを始めています。それから四十年経過しています。果たして労働者・農民の搾取は改善されているのでしょうか。昨年「甘いバナナと苦い現実」(石井正子編著・「モンス」)が出版されました。この本では、現地での調査を基本にしたレポートになっています。結論からいえばイエスでもありノーでもあるようです。日生協が嚆矢となる「民衆交易」は、いくつかの広がりがありますが、ドールやデルモンテなど米系多国籍企業の支配する現場では、依然として空中散布はあり、その実態の改善は進んでいないようです。養殖エビやパーム油などにも同じような構造があります。そして多くの日本人はそれを知らない。コロナ禍で、輸入に頼る食の現実を、私たちはもっと知る義務があるようです。(K)