

社会医療法人博友会 広報誌 ご自由にお持ち帰りください

博友会だより

Hakuyukai - Dayori

医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

秋

No.23

2014年10月

自覚なき飲酒運転で出勤していませんか？

～「一晩寝れば大丈夫」は間違いです～

社会医療法人博友会 顧問 齋藤 利和



社会医療法人博友会は5つの施設で社会貢献しています



平岸病院

精神科・神経科・内科・神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町2丁目1番地
TEL: 0125-38-8331



北の峰病院

精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL: 0167-22-2011



介護老人保健施設博寿苑

入所・短期入所・通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町2丁目4番地
TEL: 0125-37-2001



共同生活援助事業所グループホーム博友荘

入居による生活援助
赤平市平岸新光町4丁目34番地
TEL: 0125-37-2077



博友会滝川メンタルクリニック

神経精神科・心療内科
滝川市東町2丁目40番12
TEL: 0125-26-5001

自覚なき

飲酒運転で 出勤していませんか？

「一晩寝れば大丈夫」は間違いです

アルコールは脳機能を麻痺させ、視力や反射神経レベルを低下させます。ところが、「このくらいなら大丈夫」という甘い判断で車のハンドルを握り、死亡事故を起こす飲酒運転が後を絶ちません。また、飲酒運転の検挙件数は出勤時間帯にも多く、「二日酔い運転」も問題になっています。

お銚子2本なら
酔いが覚めるまで8時間！



たくさん飲んだら
夜遅くまで飲んでいたら
翌朝まで体内にアルコールが
残っています



「飲酒しても一晩寝れば大丈夫」という考えは間違いです。体重50キロの人がお銚子2本を飲むと、肝臓がアルコールを分解し終わるまで8時間が必要です。つまり、深夜12時にお銚子2本を飲み、朝6時に車を運転すると「飲酒運転」になるということです。

酔いがさめたと
感じていても…

酔いがさめるときは、アルコールが体内にまだ残っているにもかかわらず、本人も「酔いがさめている」と錯覚しますが、実際には視力や反射神経レベルが低下している状態。遅くまで飲酒した翌朝は運転を控えましょう。

いきいき
健康生活



社会医療法人博友会 顧問

齋藤 利和

昭和23年 美唄市生まれ

■医療法人北仁会 幹メンタルクリニック 院長

■北仁会精神医学研究所 所長

■札幌医科大学名誉教授

■医学博士

日本精神神経学会理事、国際アルコール医学生物学会理事長、日本アルコール精神医学会理事長、日本アルコール・薬物医学会理事、日本精神神経薬理学会理事、日本精神科診断学会理事、日本臨床精神薬理学会評議員、日本生物学的精神医学会評議員、日本薬理学会評議員、日本神経化学会評議員など

食事を終えたら
飲酒を切り上げる

アルコールの感受性には個人差があります。代謝能力が低い人や65歳以上の高齢者はアルコールが体内にとどまる時間が長くなります。飲酒することで性格が変わってしまう場合は体質的にアルコールが合わないと考えましょう。「飲み続けると強くなる」という間違った認識で飲酒をすすめるのは慎みたいものです。

個人の能力を超えた不適切な飲み方は、アルコール依存症や肝臓病へのリスクを高めます。飲酒は食事とともに会話をしながら少量ずつ。食事を終えたら飲酒を切り上げるのが、アルコールの正しい楽しみ方です。

飲酒は食事・会話とともに
楽しみましょう



健康の秘訣

教えます!

アロハシャツとサンダルが 通勤スタイル

としはる 柏木 稔暖
介護老人保健施設博寿苑 施設長



通勤着はアロハシャツと裸足にサンダルです。博寿苑の施設長として心掛けているのは、「入居者さんの笑顔を引き出すこと」。笑顔で過ごせる毎日を提供できるよう支えたいと思っています。

虚弱体質を薄着で克服

私は昭和11年生まれの78歳。福岡出身です。父は鉄道マンで、妹2人を持つ長男として育てられました。年に3、4回は高熱を出す体が弱い子どもで、両親の「丈夫な体を作るために薄着がいい」という方針で、一年中「半袖・半ズボン・裸足」。川で水浴びは入浴代わり。冬は水が冷たく震えましたが、寒さに強い体になりました。

大学時代からうがいの習慣

長崎大学医学部へ進学してからも年に一度は扁桃腺が腫れて高熱を出しましたが、麻酔科の助教授に「歯磨きをしたとき、

口をすすぎ終わる前に歯磨き粉が口に残っている状態で、うがいすると良い」と教えられて続けたところ、寝込むことがなくなりました。医師になつてからは、福岡県や山口県の病院に勤務していましたが、暑いのが苦手なことから、「北海道で暮らしたい」と考えるようになりました。

涼しさを求めて北海道へ

そこで、北海道医師対策協会に「移住したいので、病院を紹介してほしい」と手紙を出したところ、すぐに富良野協会病院から「飛行機の切符」が届き驚きました。病院に着任したのは昭和46年12月27日、35歳でした。半袖と裸足にサンダルという装いで、雪の大地に立ちました。

入浴時の鼻洗いのすすめ

私の専門は耳鼻科です。風邪のウイルスは咽喉と鼻から侵入するため、うがいに加え「鼻洗

い」が効果的です。入浴時に両手にためたお湯を鼻から少し吸い込み、手で鼻をかんて鼻の粘膜に付着したウイルスを取り除きます。患者さんにもすすめています。私も長年実施し、20年間は風邪をひいていません。

運動習慣の継続

老いは「歯と目から始まり、下半身へ進む」もの。子どものころから固いものを食べてきたので、24本の歯はすべて自分のもの。老眼ありません。

ところが、15年前にぎっくり腰に。「背筋と腹筋を鍛えたら治る」との主治医の勧めに従い、懸垂運動で回復。今も毎日続けています。また、かかとの高いサンダルを履き、ふくらはぎの筋肉を鍛えています。運動習慣は生活の中に組み入れ、継続することに意味があります。

これからも「薄着・うがい・運動」を続け、90歳までは今のままの体力を維持し健康でいたいですね。

介護老人保健施設
博寿苑

9月21日
敬老会



挨拶は102歳の
男性最高齢者さん

69人のご家族をお迎えし、入所者さんの古希・傘寿・米寿・卒寿の方と女性と男性の最高齢者を紹介。歌の得意な入所者さんが独唱し、職員が「世界にひとつだけの花」を合唱するなど、にぎやかに長寿を祝いました。ご家族からは、「お祝いの気持ちが伝わってきた」「スタッフの歌がよかった」「楽しかった」などの感想が寄せられ、盛会のうちに終了しました。



2階ゴルフ練習場



トレーニング
機器

ランニングマシン
エアロバイク
ウェイトトレーニング
ゴルフ練習場

※会員の皆様には「博友会理事長杯ゴルフコンペ」をご案内いたします。

地域の皆様が集える集会場としても開放いたします。ヨガ教室や料理教室などの健康関連の教室やイベント会場として、お気軽にご利用ください。

2階フロアはゴルフ練習場ですが、過度な運動を継続すると身体機能が向上・改善し、健康を維持できます。運動習慣をスタートさせるのに年齢は関係ありませんので早速、今日から季節や天候に左右されない環境で「いい汗」をかきましょう。

**運動習慣が
今後の人生を輝かせます**

旧平岸クリニックが 会員制フィットネスクラブに 平岸健康倶楽部 9月1日オープン

利用時間：午前9時～午後7時

地域の皆様が
施設を利用する場合の料金

1日：300円 1ヵ月：3,000円
1年：30,000円

お申し込みは…平岸病院

電話 0125 (38) 8331【内線771】



1階トレーニング室



シャワー室

認知症介護 の コツ

困ったときの
対応方法④

徘徊は無理に止めると逆効果です

認知症高齢者が徘徊するようになると家族は心配です。道に迷ったり、「ここは私の家ではない」と探しに外に出たり、幻覚や不安に襲われて飛び出したりと、徘徊にはその人なりの理由や目的があります。

対応の基本は、不安を減らし安心してもらうこと。外出を無理に止めようとすると暴力や暴言を引き出しかねません。否定せずに話を聞き、「それは大変」と共感することが大切です。次に「日曜日だからお休みですよ」「上着を探しましょう」と関心を逸らします。それでも外出したがる場合は、しばらく外出に付き合ってから「お茶にしましょう」「夜なので寝ましょう」と声をかけて帰宅を促しましょう。

安全のための対策もお忘れなく

- 服は明るめの色を選ぶ
- 服や靴に反射素材をつける
- 服や靴に連絡先を記入する
- 小型のGPSを利用する
- 玄関にセンサーを設置する
- 交番や警察署に届け出ておく
- ご近所の方に事情を話しておく



ご家族に気になる認知症の行動があったら、精神科や神経科などの専門診療科で診察を受け、家族だけで抱え込まないようにしましょう。早い段階からの積極的なサポートが、症状の改善や進行予防になります。