

平成30年度が始まりました。春は出会いと別れの季節と言われます。進学・就職・職場異動・退職など、さまざまな環境の変化がある時期です。

今回は、このような時期には欠かせないであろうアルコールについての話です。

良い面と悪い面

大学で、サークルなどの飲み会に参加するのはとても楽しいものです。また、就職先の職場の上司や同僚たちとお酒を酌み交わし、普段の雰囲気とは違う一面を知ること、職場での仕事や円滑になったという話もよく聞きます。

その一方で、この時期にはアルコールによる悪い側面の話もよく耳にします。

例えば、大学生が急性アルコール中毒で死亡するニュースは、毎年のように報道されています。

また、この時期、新たな職場で自分の力が思うように発揮できず、アルコールを飲む量が増えてしまう人もいます。気がついたとき

には自分でコントロールできなくなってしまう人が、その後、精神科を受診することになるケースも多いようです。

退職も、アルコールの問題が起こりやすい分岐点です。退職すると人間関係が極端に狭くなる人や、手持ち無沙汰な時間は増えるが、時間を使うことがないという人がアルコールの問題に陥ることがあります。

趣味を持ちましょう

退職した後、新しく熱中できるものを見つけるのは難しいという話をよく聞きます。趣味を持つことは、将来のアルコールの問題を減らすだけではなく、今を充実させるとい意味でも有意義なことだと思えます。ぜひ、趣味を見つけてみてはいかがでしょうか。

この時期、お酒を飲む機会が多くなると思いますが、皆さん、お酒とも楽しく付き合いましょう！

文責 光の丘病院

徳岡 優生

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	福山友愛病院(福山市水呑町)	☎084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト 《こどもの救急》 <http://kodomo-qq.jp>

4月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
1日①	えきや外科クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-2222	金光医院(府中町) ☎41-2938	こどもクリニックむらかみ(福山市駅家町) ☎084-970-1180	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
8日①	なんば医院(土生町) ☎43-6336	鍋島内科(府中町) ☎41-2086	松井内科(福山市駅家町) ☎084-976-0500	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
15日①	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	河村内科(府中町) ☎47-6300	石川医院(福山市芦田町) ☎084-958-3331	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
22日①	府中市民病院(鶺鴒町) ☎45-3300	なかはまハートクリニック(高木町) ☎46-0810	ふれあい診療所(福山市駅家町) ☎084-976-4334	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
29日①	中川整形外科医院(中須町) ☎52-3033	和泉医院(府中町) ☎41-2412	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
30日①	内藤クリニック(福山市駅家町) ☎084-977-1070	府中市民病院(鶺鴒町) ☎45-3300	草浦医院(福山市駅家町) ☎084-972-8885	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。