

コロナウイルス感染症がまん延するにつれて、家飲みが増えています。

**30歳代でも大脳の萎縮が**

当院は、入院患者数175床規模の精神科病院ですが、アルコール依存症の治療を行っています。多いときは数人の入院患者さんがいますが、入院時のCT検査で30歳台でも、すでに大脳の萎縮が見られる人がいます。

また、アルコールの影響を除去するために、個室で1、2週間ビタミン剤を投与しながら点滴して過ごしてもらったことも多くあります。その際、離脱症状が現れ、幻覚を見て暴れることもあるので手足を動かさないように拘束することもあります。アルコールの影響が抜けてから認知行動療法を行って、断酒の心構えを体験してもらい、断酒会に参加してもらいますが、つい誘惑に負けて再飲酒する人も多いためです。

**1日の適切な飲酒量は**

お酒はたしなむが、一般

的にアル中と呼ばれるアルコール依存症と自分とは関係ないと思っている人が多いです。しかし、実際には晩酌愛好者とアル中の飲酒量は意外とその差は少なく、日本では、缶ビールで例えると3缶を超えると大量飲酒とされています。

次の飲酒量は、健康な生活のための男性の1日の平均飲酒量です。女性や高齢者は、さらにその半分の量です。1日の適切な飲酒量は少なく、自粛しないとすぐに超えてしまいます。

▽ビール 500ml : 缶3本

▽日本酒 540ml

▽焼酎 300ml 弱

▽ワイン : グラス6杯

▽ウイスキー 60ml

しかし、この程度の量のお酒を休みなく飲んでいたら、男女ともアル中になる可能性があり、また肝硬変になってしまうこともあるので気を付けましょう。「脳が萎縮している」と言われないように、飲み過ぎに注意しましょう。

文責 光の丘病院

中田 勉

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19:00~22:30(受け付けは22:15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	三原病院(三原市中之町)	☎0848-63-8877	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療情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-169901	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		
3日(日)	中川整形外科医院(中須町) ☎52-3033	金光医院(府中町) ☎41-2938	松井内科(駅家町) ☎084-976-0500	府中北市民病院(上下町) ☎62-2211			
10日(日)	内藤クリニック(駅家町) ☎084-977-1070	和泉医院(府中町) ☎41-2412	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140				
17日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	府中中央内科病院(高木町) ☎45-3200	ふれあい診療所(駅家町) ☎084-976-4334				
24日(月)	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140	河村内科(府中町) ☎47-6300	石川医院(芦田町) ☎084-958-3931				
29日(金)	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	草浦医院(駅家町) ☎084-972-8885				

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