

# お酒は飲み方次第で 百薬の長にも、諸病の素にも

コロナ禍が始まって2年が過ぎましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

これまで、外出先でお酒を楽しむ機会が多かった方は、自宅で飲酒する機会が増えたのではないのでしょうか。いろいろなストレスを紛らわせるために、お酒の量や飲酒する日数が増えたりはしていませんか。「酒は百薬の長」という言葉を耳にしたことがあると思いますが、この言葉が日本

で初めて取り上げられたのが、『徒然草』といわれています。「酒は百薬の長」というのが、多くの病気がお酒から生じる」と記載されており、「忘れるために飲む」というのが、飲むことに思い出して、余計に泣く始末だ」と、お酒の害についてはじっくり警告しています。

現在でも世界保健機構(WHO)は「お酒は60種類を超える病気の原因となり、200種類以上の病気に関連している」と指摘しており、過度な飲酒により、さまざまな疾患にかかるリスクが高まることを教えています。

いっぽう、お酒の影響により病気が悪くなっている場合は、お酒をやめることにより、病気の進行が止まったり、改善することが多いともいわれています。

当院の保健師外来では、適切な飲酒量をお伝えしたり、皆さんと一緒にお酒の飲み方の振り返りを

7月22日(木)水島支所にて「国民平和大行進」水島集会所が開催され、約60名が参加。当院からも職員が多数参加し、職員有志で作成した千羽鶴を、県内通じ行進者に手渡ししました。

行動が行われ、参加者は「核兵器のない世界を」と元気にアピールしました。その後、行進団は霞橋東詰へと車で移動し、霞橋を元気に行進。玉島・浅口実行委員会へと横断幕を引き継ぎました。(社保平和委員会 篠田壮志)

## 千羽鶴に平和の祈りをこめて



▲メッセージボードを掲げて、スタンディング



▲水協職員お手製の千羽鶴

## 一緒にかんがえる

### 産後ケア④

#### 「コロナ禍での育児環境の変化」

コロナ禍で子育て環境も大きく変わりました。両親学級などの学級も、対面からすべてオンラインになり、妊婦さんやお母さん同士での直接的交流が一気に減り、最近SNSを利用しての情報が子育てで使われている方が多くなっています。感染防止で、入院中も分娩の立ち会いもなく、面会もなし、県外等の里帰り

もできず、親の直接的な手助けも受けることができなくなりました。ワンオペ育児が早々にスタートし、相談する機会も場もなく、お母さん1人で抱えてしまっていることもあります。

そんなお母さん達を支援するため、専門家を利用した産後ケア事業の充実が、いま地域で切実に求められています。



江口利江

次回は、さくらんぼで実施している産後ケア事業についてご紹介します。(さくらんぼ助産院)

※HPH活動とは、健康増進活動のこと

### 新入職員のご紹介



医療事務1課 事務 守安 遥



臨床検査科 臨床検査技師 畑本 早紀子



4階北病棟 看護師 後 淳奈



4階北病棟 看護師 宮本 萌花



4階北病棟 看護師 本位田 敏奈子



4階北病棟 看護師 岡田 しおり

水島協同病院は差額ベッド料はいただいております