



# 健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0228

## 休肝日を決めていますか？～アルコール依存症になる前に～

お酒を飲んでストレスを解消するという人は多くいます。アルコールには気持ちをリラックスさせたり、血液の流れを良くする効果があり、発想の転換やコミュニケーションを円滑にするなどの効用をもたらすこともあります。しかし、大量の飲酒を続けていると、やがて毎日お酒を飲まずにはいられなくなり、お酒を飲めないことがストレスになってさらに酒量が増える危険性があります。

自分で飲酒のコントロールができなくなる状態をアルコール依存症といいます。アルコール依存症はうつ病を併発するケースも多く、自殺の危険性が高まるというデータもあります。心身ともに健康を保ち、楽しくお酒と付き合っていくために、週に2日は休肝日を作りましょう。適量の飲酒と休肝日を決めることで、アルコール依存症を防ぐことにつながります。

### こんな症状は ありませんか？

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 酒量を減らそうとするが、上手くいかない
- 飲む量や2日酔いが増えた
- 手のふるえ、発汗、眠れないなどの症状がある
- 飲み過ぎによる健康問題がある

→ 思い当たる症状があれば、アルコール依存症が疑われます。早めに専門機関などに相談しましょう。

### アルコール相談窓口

備北保健所 高梁市落合町近似 286-1 ☎ 21-2836

メンタルセンター岡山(岡山県精神保健福祉センター) 岡山市北区厚生町 3-3-1 ☎ 086-201-0850

## 高梁2025 “地域医療はまちづくり”

「高梁2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

### 方谷学 ～高校生が地域医療の課題に向き合う～

「方谷学」とは高梁高校で行われているプロジェクト型学習で、地域課題などの解決へ向け、生徒自らがテーマを設定し、1年間かけて取り組んでいるものです。市役所も、地域医療の取り組みの紹介やフィールドワークに協力しています。



最終報告会の様子

10月31日の最終報告会では、校内発表で選ばれた「自然科学」など6分野の代表グループのステージ発表が行われ、「医療福祉」分野の研究グループは、「かかりつけ医を持つ若い人を増やそう！」をテーマに、同級生や先輩、保護者や関係者などへ向けて発表を行いました。

発表したグループは、若い世代の市民がかかりつけ医を持つ割合が少ないことから、高校生や保育園児の保護者へのアンケート、市内の医師へのインタビューなど、多面的な視点で調査活動を行いました。その結果を踏まえて、**医療従事者・行政・市民でかかりつけ医の捉え方が違う、何かあった時に信頼し相談できる医師を決めておくことが必要、日頃から病院についての情報を知っておくことが重要**であると話しました。

「医療福祉」分野を研究したグループは全分野の中で最も多く、今回発表したグループのほか、「妊婦さんが暮らしやすい町づくり」などについて8グループがポスターを掲示して活動を報告しました。

今後もこうした取り組みを通じて、若い世代が一人でも多く地域医療への理解を深めてもらえるよう、市内医療機関とともに、地域医療に興味を持つきっかけづくりに取り組んでいきます。

地域医療連携課 ☎ 21-0304

市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。

