

# お酒は楽しく健康的な飲み方をしよう！

12月は忘年会シーズンです。楽しく飲むためにも無理な飲酒や過度な飲酒は避けましょう。昔から「酒は百薬の長」と吉田兼好（徒然草の著者）の言葉にもありますが、あまり知られていないその続きには「されど万（よろず）の病は酒より起これ」と記されています。このように「適量」を超えた飲酒は、身体に悪影響をおよぼします。正しく知って、上手にお酒とお付き合いください。

## アルコール血中濃度と酔い

血液の中に入ったアルコールは脳を麻痺させます。これが「酔う」ということです。特に大脳の理性や判断をつかさどる部分を抑制しますから、本能的な活動が活発になり、自制機能が低下し、上機嫌になったり、おしゃべりになったりします。このように、脳内のアルコール濃

度によって酔いの程度が決まります。

## 体内のアルコール処理

同量のアルコールを飲んでも、体重の重い人、つまり血液が多い人ほど血中アルコール濃度は低くなりやす。またアルコールの処理能力も体重や個人によって異なります。一般的に、体重60〜70kgの人では、ビール大瓶1本のアルコール処理には3時間かかるといわれ、2倍飲めば時間も2倍かかります。そして、遅い時間まで飲んでいると、翌日起きた後まで体内にアルコールが残っていることとなります。

## 体へのさまざまな影響

アルコールは強い刺激があるため、体に様々な影響を与えます。通り道となる口の粘膜や食道（食道炎、食道がんなど）、アルコールを主に吸収する腸（十二指腸炎、大腸がんなど）、

## 適正飲酒の10か条

- 笑いながら楽しく飲もう
- 自分のペースでゆっくりと食べながら飲む習慣を
- 自分の適量にとどめよう
- 週に2日は休肝日を
- 人に酒の無理強いをしない
- 薬と一緒に飲まない
- 強いアルコールは薄めて
- 遅くとも夜12時に切り上げよう
- 年1回は健診を受けましょう



## 酔いの状態（酒量の目安）

【爽快期】（日本酒1合）

さわやかな気分になり、皮膚が赤くなる。陽気になり判断が少しにぶくなる。

【ほろ酔い期】（日本酒1〜2合）

ほろ酔い気分、手の動きが活発になる。理性が失われ、体温が上昇、脈が速くなる。

【酩酊初期】（日本酒2〜3合）

気が大きくなり、大声でがなり立てる。おこりっぽくなり、立てばふらつく。

【酩酊期】（日本酒4〜6合）

千鳥足になり、何度も同じことをしゃべる。呼吸が速くなり、吐き気、おう吐が起こる。

【泥酔期】（日本酒7合〜1升）

まともにならず、意識がはっきりしない。言語がめっちゃめっちゃになる。

【昏睡期】（日本酒1升以上）

揺り動かしても起きず、大小便はたれ流しになる。呼吸はゆっくりと深く、死亡することもある。

（社）アルコール健康医学協会



有明海水産業の振興に対する要望書を、県水産林務部の田中俊次次長（左）に手渡す会長の石田市長

胃（胃炎、急性胃潰瘍）など、濃いアルコールはこれら臓器を刺激し、ときには傷つけることさえあります。肝臓はアルコールを分解するため濃さではなく量が問題。水で薄めても、大量に飲めばそれだけ肝臓が疲れることとなります。

## 県有明海水産業の振興を要望

柳川市、大牟田市、大川市、高田町の3市1町の市町長や議長、主管委員長、有明海漁連会長、各地区代表漁協組合長などで構成する、福岡県有明海漁業振興対策協議会（会長・石田柳川市長）は11月18日、市内で開かれた有明海漁業振興対策協議懇談会で、県に対して有明海水産業の振興に対する要望を行いました。今回要望したのは、有明海で続く海苔や魚介類の不漁不作の原因究明や漁場基盤の整備、水産資源の回復など漁業振興策の推進。筑後川、矢部川水系などからの水産資源の確保。漁業協同組合などの組織再編への支援。海苔輸入割当枠（IQ枠）の堅持。漁港や漁船基地浚渫の事業制度の充実、の5項目です。

同対策協議会の委員や県、市町の担当者など約40人が出席した懇談会では、要望に対する意見交換や今期の海苔養殖の状況、海況などの報告も行われました。

「おじさん、おはようございます」「ああ、おはよう。車に気をつけてな」中島小学校東側の交差点では40年もの永きにわたり、黒田さんと児童たちが元気に朝のあいさつを交わす光景が見られました。しかし今年に入ってから、黒田さんは交差点に姿を見せなくなり、「おじさんは、どうしちゃったのかな」。多くの子どもたちがそんな心配をしていることでしょうか。黒田さんは今、自宅療養をしています。足を痛めて入院したのが今年1月。一週間ほどで退院できましたが、交差点に立つにはまだ足腰に不安が残ります。「まずは元気になること」。自らに言い聞かせ、はやる気持ちを抑えています。

黒田さんが交差点に立ち始めたのは40歳のとき。地元の交通安全協会の前身、「運転者協会」の役員になったのがきっかけでした。以来、雨の日も雪の日も、午前7時30分から8時30分まで、黄色い小旗を手に、交通安全誘導を続けました。40年にもなると、親子二代を誘導しているケースも多く、若いお父さん、お母さんたちから「私のおきもお世話になりました」と声を掛けられることもあります。大半の児童が8時ごろまでに登校しますが、「忘れ物をした子が、安全確認もせず、走って家まで取りに帰ることがあるんです。とても危険なので、学校が始まるまで立っています」。車道に飛び出そうとした子どもを引き止

め、危うく事故から救ったことは一度や二度ではありません。「私が立ち続けた交差点では、登校時に一度も事故が起こっていません。それが何よりもの喜びです」。黒田さんは大牟田市出身で、終戦をむかえたときは、広島にあった陸軍施設に通う学生でした。帰郷しましたが、大牟田の実家は空襲で全焼していたため、一家は母親の実家のある熊本県南関町に身を寄せました。黒田さんは5人きょうだい（三男二女）の長男でしたから、家族を支えるため、厳しい肉体労働をいくつも経験しました。「あのころは、つらいとか、きついか言いう以前に、生きるのに必死でした」。そうした体験をしてきたからこそ、

平和の尊さ、そして、平和であるがゆえの、子どもたちの笑顔のまぶしさが身に染みます。「40年もの間、数え切れないほどの子どもたちを見てきました。今の子どもたちは恵まれすぎて、かえってかわいそうだと思うこともありますね。ときには我慢の大切さを教えてあげるのも、大人の務めではないでしょうか」。交通安全誘導を40年も続けて来られた理由を問われ、「子どもが好きだから、という一語に尽きます」と穏やかにほほ笑む黒田さん。「体調が回復したら、再び立つつもりです。体の続く限り頑張りたい」。中島小学校の多くの子どもたちも、その日が来るのを待っているに違いありません。

## 新シリーズ 我がまち この

「広報やながわ」では、毎月いろんな活動をしている市民を紹介していきます。今月は黒田孝雄さんです。

黒田さんは40年間、毎朝、中島小学校近くの交差点に立ち、登校する児童たちの交通安全誘導を続けてきました。



黒田 孝雄 さん  
中島・81歳

# 体の続く限り 子どもたちを 守りたい