

医



からだにいいはな

クラッシュ症候群 1

今回から災害によって起こる病気のお話をさせていただきます。

がれきの中から救出されたのに助からない!? 救出された時には元氣でも数時間後に急変することがあります。

1995年1月17日の阪神大震災でがれきの下に埋まった状態から救出された人が数時間経った後に症状が急に悪化し、死亡した例は多数ありました。これが俗に「クラッシュ症候群」(別名: クラッシュシンдрローム・挫滅症候群)と呼ばれるもので、がれきなど重いものに腰や腕、腿(もも)などが長時間挟まれ、その後圧迫から解放されたときに起こる病気です。筋肉が圧迫されると、筋肉の細胞が障害・壊死を起し、それに伴ってミオグロビン(たん白質)やカリウムといった物質が血中に混じると毒性の高い物質が蓄積されます。その後救助される時に圧迫されていた部分が解放されると、血流を通じて毒素が急激に全身へ広がり、心臓の機能を悪化させて死に至る場合が多く、たとえ一命をとりとめたとしても、その後腎臓にもダメージを受け、腎不全で亡くなってしまう場合もあります。

治療法は「より早く透析へ」

クラッシュ症候群の場合、救出後できるだけ早く人工透析することが生きるための近道となります。

四万十町国保大正診療所

西尾美紀・石井隆之・大川剛史

今回は、“お酒”について少しお話します

皆さんはお酒を飲めますか…? 土佐の酒文化は昔から有名です。酒は百薬の長とも言われますが、一方で様々な酒害に悩まれる方もおられます…

交通事故や職場解雇、借金問題や人間関係のトラブル、肝臓病や脳疾患、うつや自殺問題まで…

どうせ飲むなら“美味しく、健康的なお酒”にしませんか?

ではどこまでが健康的な飲酒(適正飲酒)なのでしょう?

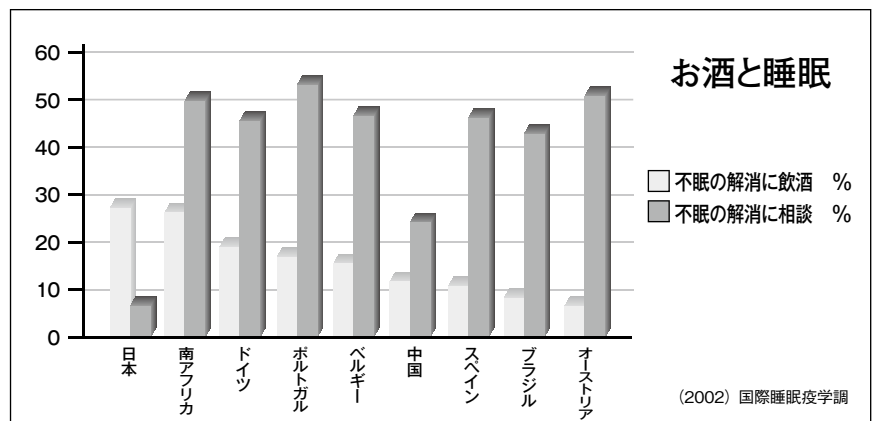
節度ある適度な飲酒とは?

純アルコールに換算して(20g/1日)程度!

- ・ビール中びん ……1本(500ml)
- ・日本酒 ……1合(180ml)
- ・焼酎 ……0.6合(110ml)
- ・ウィスキー ……ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン ……1/4本(180ml)
- ・缶チューハイ ……1.5缶(520ml)



「適量」はあくまで目安! 人によっては飲める量も異なると思います…まずは自分の「適量」をしっかりと把握し、ストレスの多い毎日でも酒に飲まれない生活を心がけましょう。



上記グラフでは、不眠時の飲酒と相談の割合を示しており、日本と諸外国の割合は逆転していることが分かります。不眠をお酒で解消しても良眠は得られにくいもの。主治医や専門機関へ相談し、健康的な解決に結びつけましょう。

〔酒害問題で悩んでいる方の身近な相談先〕

窪川断酒会(会長 西村 ☎22-1273)

日時: 毎週土曜日19時~21時

場所: 農村環境改善センター2F和室(10月から場所変更の予定)

〔お問い合わせ先〕健康福祉課 ☎22-3115