



お酒との付き合い方を 見直してみましょう

適正量の飲酒は、気持ちをリラックスさせたり血行をよくするなどの作用がありますが、不適切な飲酒は肝障害や糖尿病、心疾患、がんなどの健康障害につながります。また、飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質などの違いによって受ける影響が異なります。自分に合った適正量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因

①年齢の違い

▶20歳代の若年層は脳の発達の途中で、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

▶高齢者は体内の水分量の減少などで、アルコールの影響が強く現れ、転倒・骨折・筋肉の減少の危険性が高まります。

②性別の違い

女性は、一般的に男性と比べて分解できるアルコール量が少ないため、アルコールの影響を受けやすいといわれています。



③体質の違い

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



(出典)厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

1日当たりの純アルコール摂取量が「男性40g」「女性20g」以上になると、生活習慣病のリスクが高まります。1日当たりの純アルコール摂取量20gを「節度ある適切な飲酒」の目安とし、1週間のうち飲酒をしない日を設けるようにしましょう。

純アルコール20g
の目安

ビール(5%)
ロング缶1本(500ml)



酎ハイ(7%)
1本(350ml)



焼酎(25%)
0.6合(110ml)



きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。 子育て家庭センター (Tel 64-1520)



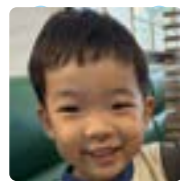
こいさ
西田 来粋 ちゃん
(高田町)



あやと
野田 英杜 ちゃん
(高田町)



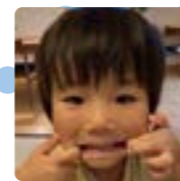
りお
藤岡 莉央 ちゃん
(瀬高町)



りく
藤木 陸 ちゃん
(瀬高町)



るか
前原 瑠佳 ちゃん
(高田町)



せんり
松尾 茜里 ちゃん
(山川町)

12月の休日当番医

12月7日(日)		
内科	早川内科医院 むとう内科クリニック 大牟田中央病院 益子医院	(大) 54-6600 (大) 41-9610 (大) 53-5111 (柳) 73-2053
小児科	やまかわクリニック	(大) 52-2705
外科	大牟田中央病院 ヨコクラ病院 阿部皮膚科医院 ヤナガワ整形外科	(大) 53-5111 (み) 22-5811 (み) 62-3404 (柳) 85-7455
歯科	古閑歯科	(大) 56-3377

12月29日(月)		
内科	原循環器科内科医院 松岡医院	(大) 57-3301 (大) 53-3838
小児科	こが小児科医院 辻クリニック	(大) 53-1150 (大) 55-2481
外科	ありあけクリニック ヨコクラ病院	(大) 52-5245 (み) 22-5811
眼科	中山眼科医院	(大) 58-0028
歯科	しろもと歯科クリニック 龍歯科医院	(大) 52-6480 (柳) 72-3346

12月14日(日)		
内科	たくまクリニック 二宮医院 済生会大牟田病院	(大) 85-0581 (大) 50-0246 (大) 53-2488
小児科・内科	入江内科小児科医院	(み) 62-3552
小児科	江の浦医院	(み) 22-5050
外科	江の浦医院 済生会大牟田病院 石橋眼科医院 江頭整形外科医院	(み) 22-5050 (大) 53-2488 (み) 62-2688 (柳) 73-8480
眼科	佐藤眼科	(大) 55-1100
歯科	原田歯科クリニック	(大) 51-2781

12月30日(火)		
内科	西山醫院 兼行病院 古賀医院	(大) 56-5111 (大) 54-0055 (柳) 72-2207
小児科	吉野こどもクリニック 和田医院	(大) 58-3132 (大) 55-1529
外科	兼行病院 永田整形外科病院 森田皮膚科医院 一般財団 柳川病院	(大) 54-0055 (大) 53-3879 (柳) 74-3425 (柳) 72-6171
眼科	ふくやま眼科医院	(大) 50-1666
歯科	まつだ歯科 安田歯科医院	(大) 56-9191 (柳) 72-2789

12月21日(日)		
内科	丸山内科呼吸器科医院 米の山病院 ヨコクラ病院	(大) 51-2395 (大) 51-3311 (み) 22-5811
小児科・内科	山内医院	(み) 62-4131
小児科	米の山病院	(大) 51-3311
外科	米の山病院 ヨコクラ病院 星子ひさし整形外科	(大) 51-3311 (み) 22-5811 (柳) 74-5566
眼科	米の山病院	(大) 51-3311
歯科	はずだ歯科	(大) 41-5678

12月31日(水)		
内科	南大牟田クリニック 大牟田共立病院 三橋長田医院	(大) 57-3300 (大) 53-5461 (柳) 72-4171
小児科	中山内科・小児科医院 やまかわクリニック	(大) 58-0025 (大) 52-2705
外科	ありあけクリニック 永田整形外科病院 大鶴脳神経外科	(大) 52-5245 (大) 53-3879 (み) 64-4130
眼科	ふくやま眼科医院	(大) 50-1666
歯科	エトウ歯科 松本歯科医院	(大) 52-8108 (柳) 72-1182

12月28日(日)		
内科	たちばなクリニック 杉循環器科内科病院 甲斐病院 長田病院	(大) 58-1230 (大) 56-1119 (柳) 73-1217 (柳) 72-3501
小児科	坂西医院 内科・小児科 末吉小児科内科医院 ほほえみクリニック	(大) 52-2025 (大) 59-8100 (み) 62-5050
外科	永田整形外科病院 村上整形外科スポーツクリニック 産科・婦人科みたむらクリニック 大城医院	(大) 53-3879 (み) 22-6555 (柳) 74-2020 (柳) 73-2427
眼科	中山眼科医院	(大) 58-0028
歯科	ますだあつこ歯科クリニック さくら通り歯科クリニック柳城	(大) 41-5555 (柳) 72-2033

★当番医は変更・追加される場合があるため、必ず当日の新聞などで確認ください。問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】内科救急指定病院＝長田病院 (Tel.72-3501)
休日当番医診療時間は9時～17時(救急指定病院は除く)ですが、受診の際は電話で確認ください。

【柳川山門歯科医師会】歯科休日救急診療＝歯科保健センター (Tel.74-1333)
診療時間:10時～13時、14時～17時
※12月29日～1月3日はお休みのため当番医まで。

【大牟田医師会・歯科医師会】
休日当番医診療時間は【内科・小児科・外科】9時～18時、【眼科】9時～17時(※ひまわり眼科10時～18時)、【歯科】9時～13時ですが、受診の際は電話で確認ください。

※県内の在宅当番医は右のQRコードから「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。

