

# 「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」 〔第15回〕



## 11月9日 健康友の会みみはら40周年記念フェスティバル 開催

### 友の会40周年企画 うたごえハーモニー練習会

11月9日(土) にフェニーチェ堺 (大ホール) にて開催する「健康友の会みみはら40周年記念フェスティバル」で、友の会の皆さんと同仁会グループの職員合同でコーラスを披露することが決まりました。それに向けて、うたごえハーモニー練習会を開催します。

課題曲は、「もみじ」「ふるさと」「耳原の歌」です。たくさんのご参加お待ちしております。

#### うたごえハーモニー練習会日程

- 8月10日(土) 14:00~16:00 耳原総合病院 みみはらホールA
- 8月31日(土) 14:00~16:00 耳原総合病院 みみはらホールA
- 9月28日(土) 14:00~16:00 同仁会本部 3F会議室
- 10月 未定 (10月号でお知らせします)
- 11月2日(土) 14:00~16:00 場所未定



7月6日の練習では友の会会員さんと職員を含めて41人の参加がありました



6月16日の日曜日、お祭り日和の天候に恵まれ、診療所の職員さんと一緒にできる最後のまつりがスタートしました。まずは『さいちゃんバンド』によるオープニング演奏。バンドメンバー



### 診療所の職員さんとの最後のまつり

#### 第12回 耳原高石友の会まつり

の端さんは、同仁会での初配属先が耳原高石診療所だったこと也有着、再会を懐かしむ会員さんも。高石の各支部の模擬店に加え、他地域の支部や鳳フリニックの外来看護師さん・在宅診療部の出店も。診療所の職員さんは健康チエックコーナーを担当。午後からは、2階で『羽衣亭憲坊』さんの小断。予期せぬ空白タイムにはトレーナーの登場で、簡単な指と頭の体操の時間。次は『さいちゃん

バンド』の再登場。そして皆さんお待ちかねの抽選会。景品のプレゼンターの松葉所長は、終始にこやかな笑顔。締めめの挨拶を松葉所長からいただき、最後に参加者全員で記念撮影。事故もなく無事まつりを終えることが出来ました。(事務局)



さいちゃんバンド

6月29日、耳原高石診療所が27年の歴史に幕を下ろしました。これまでご利用いただいた皆さまにはご愛顧受



耳原高石診療所 閉所式

なお、受診に際しては耳原高石診療所から耳原鳳フリニックまでの送迎バスを運行しておりますのでぜひご利用下さい。

け賜りましたことを心から感謝申し上げます。閉院後の外来受診については、耳原鳳フリニックにて今まで通りお受けいただける体制をとっておりますので、宜しくお申し込み申し上げます。

### 耳原高石診療所からのお知らせ

## 27年の歴史に幕

ご利用ありがとうございました  
耳原鳳フリニックをよろしく申し上げます

「酒は百薬の長」ともいわれ少量の飲酒は健康によいとすら言われています。しかしアルコール成分の体への作用は個人差があり、依存性や耐性もみられ、間違った飲み方をすると健康に害を及ぼします。

### お酒(アルコール)のお話



間が速いと、どんどん血液中に入り、血中アルコール濃度が高くなります。食事の有無やアルコールの種類と飲み方、年齢や性別、体格や肝臓の大きさ等により個人差があります。代謝のほとんどは肝臓で行われ、個人の

アルコールは胃で20%、腸で80%吸収されます。胃内ではゆっくりと、小腸に入ると速やかに吸収されます。胃から小腸への排泄時

保持酵素の遺伝子型や飲酒習慣が深く関わっています。適正飲酒量は、純アルコール量が20g(ビールなら500cc/1本)です。

※適正飲酒  
(純アルコール量20g)  
純アルコール量 = 量(ml) × 度数(%) × 0.8

アルコールは寝付くまでの時間を短縮させます。そのため寝酒として使う方もいます。就寝1時間前に飲んだアルコールは少量でも睡眠後半部分を障害します。寝つきはよくなりませんが、中途覚醒や浅い眠りなどが報告されています。

また多量飲酒者は機会飲酒者と比べ、がんの罹患や死亡リスクが高まると統計がでています。アルコールに含まれるエタノールやアセトアルデヒドには発がん性があり、消化器

系のがんや乳がん、高血圧などの生活習慣病や認知症・脳卒中・肝機能障害などと深く関わっています。病気の初期段階では、症状として現れにくいので、ぜひ1年に1回は健診を受けてください。

耳原総合病院健診センターでは、人間ドックをはじめ特定健診や堺市がん検診、特定保健指導にも取り組んでいます。

適正飲酒量や休肝日を守り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

組織健診科 村田