

広報誌



# かけはし

2023年  
夏号  
No.67

TAKE FREE

【コラム】

## お酒の飲み方を「学び直す」

医療法人優なぎ会 雁の巣病院  
院長 熊谷 雅之

アルコール症 スクリーニングテスト(AUDIT)

がんマルシェ Chiquita チキータ

「アクセサリパーツ・デコパーツ」

消防訓練

ラブアース・クリーンアップ

日記な後記



## お酒の飲み方を「学び直す」

医療法人優なぎ会 雁の巣病院  
院長 熊谷 雅之



新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、以前の日常生活に少しずつ戻っているように感じられます。マスクや行動などの制限が緩和され、様々な行事やイベントが開催されるようになりました。感染の恐れが無くなったわけではありませんが、ここ数年の緊張感が少し和らぎ、間近で顔を合わせて話ができることの喜びや大切さを、改めて実感しています。

その一方で、これまで制限されていた大人数・長時間の飲食の機会が増えているようで、それに伴って飲酒する機会も増えることが予想されます。新型コロナの感染・再拡大もそうですが、日頃よりアルコール依存症の治療に携わる私としては、どうしても「飲酒運転の件数も増えてしまうのでは？」と懸念してしまいます。

福岡県では、平成24年に「福岡県飲酒運転撲滅運動の推進に関する条例」が施行されました。令和2年には「飲酒運転を見かける等した際の通報義務」や「プライベート中の飲酒運転を職場に通知」などの改正もなされています。「飲酒運転はしない！させない！許さない！そして、見逃さない！」を合言葉に、行政・警察・企業や各機関など、様々な団体が飲酒運転撲滅活動を行っています。

その影響もあってか、令和4年の飲酒運転事故の発生件数91件は、統計が残る昭和40年以降で最少となりました。また、飲酒運転の通報件数は前年の約1.4倍増加し、通報に基づいた検挙件数は約1.6倍増加しています。

しかしその反面、令和4年の飲酒運転の検挙件数は1,391件と、前年(1,092件)より増加しています。また、飲酒運転事故件数の半数近くは昼間帯で起こっていて、その運転者の約8割が「高濃度(呼気0.25mg/l以上)の酒気帯び運転」と、顕著な悪質化も見られます。目指している「飲酒運転ゼロ」は依然として道半ばで、達成できないことは残念でなりません。

当院は「福岡県依存症治療拠点機関(アルコール健康障害)」として、お酒の問題を抱えている方への適切な治療体制を整えています。また、県から受託した「飲酒運転撲滅活動アドバイザー」が在籍し、地域の方々や当院職員への啓発活動を実施しています。

加えて、飲酒量低減治療プログラム「JOZNOM(ジョズノム)」を昨年6月に開設しました。「アルコール依存症ではないけれど、お酒の飲み方に不安がある」という方に向けたもので、上手なお酒の飲み方を学ぶことで自身の飲酒習慣を見つめ直し、健康的な生活が送れるように支援する内容となっています。微力ではありますが、当院も医療機関としてできる「飲酒運転ゼロ」に向けて取り組んでいきたいと考えています。

最近「リスクリング」という言葉をよく耳にします。意味は「仕事上の変化に対応するために、必要な知識や技術を学び直すこと」ですが、これは仕事に限らず、飲酒に関しても同じことが言えるのではないのでしょうか。「お酒に強いから大丈夫」を続けることで、飲酒運転事故のように思いがけない状況に陥ってしまう可能性もあります。お酒の飲み方を学び直すことは、自身のためにも周りの人たちのためにも、とても大切なことだと思っています。

その学び直しの一助に、雁の巣病院がなることができると考えています。そのためにも、私たちも「リスクリング」して、これからも適切なサポートが提供できるよう努めてまいります。

# アルコール症 スクリーニングテスト (AUDIT)

このテストは、WHO(世界保健機構)が問題飲酒を早期に発見する目的で作成したものです。現在の飲酒習慣が適切かどうか、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのかがチェックできます。お酒との付き合い方や自身の健康について考えるための、参考資料のひとつとしてご活用ください。

当院HPでも  
テスト可



## ◆ 各問の中から最も近いものを選んでください

① あなたはアルコール飲料をどれくらいの頻度で飲みますか？

- a 全く飲まない    b 月1回以下    c 月に2～4回    d 週に2～3回    e 週に4回以上

② 飲酒をするときには、通常どのくらいの量を飲みますか？

- a 1～2ドリンク    b 3～4ドリンク    c 5～6ドリンク    d 7～9ドリンク    e 10ドリンク以上

【1ドリンク 目安】 焼酎 水割り1杯    ワイン グラス1杯    ウィスキー シングル1杯  
【2ドリンク 目安】 ビール 500ml    缶酎ハイ 7% 350ml    日本酒 1合

③ 一度に6ドリンク以上飲酒することが、どれくらいの頻度でありますか？

- a ない    b 月1回未満    c 月に1回    d 週に1回    e 毎日あるいはほとんど毎日

④ 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- a ない    b 月1回未満    c 月に1回    d 週に1回    e 毎日あるいはほとんど毎日

⑤ 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたために出来なかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- a ない    b 月1回未満    c 月に1回    d 週に1回    e 毎日あるいはほとんど毎日

⑥ 過去1年間に、深酒の後に体調を整えるため、朝の迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- a ない    b 月1回未満    c 月に1回    d 週に1回    e 毎日あるいはほとんど毎日

⑦ 過去1年間に、飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- a ない    b 月1回未満    c 月に1回    d 週に1回    e 毎日あるいはほとんど毎日

⑧ 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事が思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- a ない    b 月1回未満    c 月に1回    d 週に1回    e 毎日あるいはほとんど毎日

⑨ あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？

- a ない    b あるが、過去1年間にはない    c 過去1年間にある

⑩ 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- a ない    b あるが、過去1年間にはない    c 過去1年間にある

## ◆ 選択肢の合計点数で、アルコール依存症の危険性を診断します

【設問①～⑧】 a 0点    b 1点    c 2点    d 3点    e 4点    【設問⑨⑩】 a 0点    b 2点    c 4点

合計

点

### 【15点以上】

アルコール依存症が疑われます

アルコール依存症のレベルにあることを示しています。お酒を飲んで過ごしたり、お酒のことばかり考えているのもしれません。飲酒のため、身体にも様々な問題を抱えているのかもしれない。

### 【8～14点】

健康や社会生活に影響が出る恐れがあります

有害または危険なレベルにあることを示しています。毎日飲酒したり、飲んでいる時の記憶があいまいだったり、飲酒後に後悔しているのかもしれない。お酒の飲み方を考えた方が良いでしょう。

### 【0～7点】

今のところ危険が少ないお酒の飲み方

まだ危険なレベルに達していないことを示しています。今後も健康的なお酒との付き合い方を心がけて下さい。

当院では、ご自身やご家族のお酒の飲み方が気になる方や、アルコール依存症についてのご相談をお受けしています。



がん  
マルシエ

- 03 -

Chiquita チキータ  
アクセサリパーツ  
デコパーツ



JR奈多駅の横にある「小さなちいさな雑貨屋 チキータ」は2008年にオープン。ハンドメイドの雑貨やアクセサリ、洋服や駄菓子などを販売していて、子どもから年配の方まで幅広くお客さんが訪れるお店です。

なかでも、ハンドメイド用の「アクセサリパーツ」「デコパーツ」が人気で、他ではなかなか手に入らないパーツが種類豊富にそろっています。また、お店の中で制作することもできます。

誕生日や母の日・父の日などのギフト、自分だけのオリジナルアイテムが欲しい方にピッタリです。

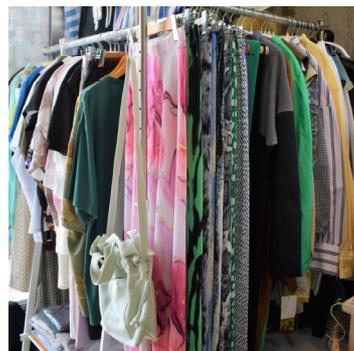


<パーツを選んで作れる>

- ・キーホルダー 100円～
- ・アクセサリ 300円～
- ・ボールペン 200円～

<デコレーションオーダー>

- ・デコ電 3000円～
- ・キャッシュトレイ 3500円～



## 雑貨屋 Chiquita チキータ

- 📍 福岡市東区奈多3-6-2  
奈多ステーションプラザ1F ※ 駐車場有
- 🕒 13:00 ~ 18:00
- 📅 不定期営業  
(インスタグラムでご確認ください)





## 消防訓練

有事の際に備えて、5/17に消防訓練を実施しました。実際に火災が起こった場合を想定して、それぞれの役割や流れを確認することができました。

また、日常の業務では取り扱うことのない「斜降式救助袋」の使用方法について、消防設備の点検業者の方々から教えていただきました。

何も起こらないことが一番ですが、もしもの時には今回学んだことを活かしていきたいと思います。



## ラブアース・クリーンアップ

市民・企業・行政が協力して始めた地域環境美化活動「ラブアース・クリーンアップ」が、6/25に当院近隣の奈多海岸で実施されました。

当院からは院長をはじめ職員やその家族40名以上が参加し、2会場に分かれて清掃活動を行いました。地域の方々と交流しながら、たくさんのゴミを拾うことができました。

きれいになった海岸や岩場に生息しているたくさんのカニを見て、すがすがしい気持ちになりました。



### 日記な 後記



A3病棟 課長  
大森 あゆみ



皆さんは、マイナンバーカードを作られましたか？私はマイナポイントめあてにカードを作り、しっかりポイントをいただきました。

しかし最近、マイナトラブルのニュースがいくつも報じられています。「マイナポイントが他人に付与される」「別の人の銀行口座がひもづけされた」「マイナ保険証の誤登録により個人情報閲覧された」など様々あり、良くないニュースが続くと不安になってしまいます。

政府は2024年秋までに、健康保険証の廃止とマイナ保険証への一本化を進めています。導入促進のために、マイナ保険証を使用しないと医療費の負担額が高くなる制度が適用されたり、携帯電話各社では健康保険証での本人確認ができなくなったりと、マイナンバーカードの存在が日増しに大きくなっているような印象です。

トラブルが続く中、普及やシステム向上ばかりが進行し、使う人は置き去りにされているような気がしています。少しでも早く、安全で便利に使えるようになってほしいですね。

「かけはし」に関するご意見やご感想などございましたら、メール・Facebook・職員・右記QRをお願いいたします。



## 表紙の場所を訪ねて ～玄界灘～

福岡県宗像市の鐘ノ岬から佐賀県唐津市の東松浦海岸あたり、長崎県の壱岐・対馬あたりに広がる海域を指す。名前は「玄：黒い」「界：海域」「灘：潮流が激しい」と、特徴から由来したとされている。

古来より海上交通の中心とされ、漢委奴国王の金印や、世界文化遺産の構成資産のひとつである沖ノ島など、数々の史跡が存在する。現在も漁船や観光船、貨物船など多くの船舶が往来している。

また、対馬海流や大陸棚が影響し、世界有数の好漁場として知られている。近隣の漁港では多くの魚介類が水揚げされていて、イカやフグなどブランド化されたものもある。



「かけはしマップ」で場所をチェック！



医療法人優なぎ会

GANNOSU HOSPITAL

# 雁の巣病院



## 納得のいく医療

患者・家族の皆様、そして私たちが納得のいく医療の実践に努めます

精神科・心療内科・内科・リハビリテーション科・歯科  
293床(精神病床264床,一般病床29床)

〒811-0206 福岡県福岡市東区雁の巣1-26-1

TEL 092-606-2861 FAX 092-607-2211

<http://www.gannosu.org>



### 診療時間

平日 9:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00  
日・祝日 休診

外来受診は予約制となっております。 ※ 急患の際はこの限りではございません  
24時間365日、ソーシャルワーカーが対応いたします。  
まずはお電話にてご相談ください。

### アクセス

#### 【車でお見えになる方】

- ・高速道路利用  
九州自動車道 古賀ICから約25分
- ・福岡都市高速道路利用  
アイランドシティICから約7分

#### 【JR九州をご利用の方】

香椎線 西戸崎方面(鹿児島本線 香椎駅で乗換)  
雁ノ巣駅下車 徒歩 約5分

#### 【西鉄バスをご利用の方】

行先番号：21A番, 21番, 210番, 220番, 直行  
バス停「雁の巣」下車 徒歩 約2分

