



日野高 NEWS

日野郡唯一の高等学校である日野高校。日野高生ってどんな活動してるの？地域とのつながりを大切にしている日野高生の姿を、日野町の皆さんにお届けします！



11/24
(木)

にぎやかなクリスマスをイメージ

日翔会特別養護老人ホームあいごエントランス展示

2年生が「介護福祉基礎」の授業で、日翔会特別養護老人ホームあいごのエントランス12月展示を担当しました。

12月展示は、クリスマスをテーマに、にぎやかな飾り付けをしました。展示を見た人があたたかな気持ちになっていただければうれしいです。



◀▲ 12月といえばクリスマス！心を込めて飾り付け。

12/2
(金)

地域の皆さんと交流を

わすれんぼカフェ

3年生が「コミュニケーション技術」の授業で「わすれんぼカフェ」に参加しました。

「わすれんぼカフェ」は、認知症にならないためではなく、認知症になっても大丈夫という地域にするため、誰でも気軽に立ち寄れ、ゆったりと過ごすことのできるカフェです。生徒が参加するのはこれで4回目。今回は、生徒たちがプログラムを考え、地域の皆さんとお話したり、劇・クリスマスメドレー・歌による交流をしたりと、バラエティに富んだ活動ができました。また、2年生のヒューマンケア系列の生徒も参加して、ハンドケアを行いました。

生徒からは「地域の皆さんに喜んでもらえて、とてもうれしかった」「私たちにとって最後のわすれんぼカフェで、たくさんの地域の皆さんとお話できた」など、さまざまな感想があげられました。1年間を通して、本当にお世話になりました。ありがとうございました。



◀ヒューマンケア系列の生徒によるハンドケア

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



危険でない範囲の減酒 ハームリダクション

さて、今回はお酒を止めた、あるいは減らしたいと思ってもできない方にぜひ知ってもらいたいお話です。

まずお酒を止めないといけないかどうかは、かかりつけの先生に相談してみてください。自分で知りたいときは、AUDIT(※)、AUDIT-C(※※)という質問票があります。AUDITで8点以上は危険な飲酒、15点以上はアルコール依存症です。AUDIT-CはAUDITの簡略版で、男性で5点、女性で4点以上は危険な飲

酒で、飲酒量を減らす必要があります。

これまでアルコール関連疾患があると禁酒というのが基本でした。しかし、一度に禁酒することが困難な患者さんが多く、禁酒までしなくても危険でない範囲までの減酒を行う方法が行われるようになりました。つまり、ハームリダクション(害を減らす)という考えです。

また、減酒のための薬も開発され、講習を受けた医師による処方が可能となりました。日野病院では私、孝田が資格を持っています。

自分の飲酒量を知り 生活環境の改善を

では実際の減酒療法の方法を示します。まず、これまでどれくらい飲酒しているか知ることが必要です。飲酒日記をつけてもらい、飲酒量、飲み方、時間帯等をチェックし、目標飲酒量の設定を行います。生活環境の改善を行い、目標の飲酒量になるように努力しても

らい、必要であれば減酒薬であるセリンクロを投与して、3カ月後に効果の判定を行います。

目標に達しないときは話し合いながら、減酒の方法を工夫し、治療を継続します。目標に達すれば1年程度経過を見て、減酒が継続できていれば薬剤を中止します。必要があれば禁酒まで治療します。

減酒の方法を患者さんと医師が一緒に考えながら治療を進めていきます。治療の主人公は患者さんですので、少しでも減酒したいという意志がないと治療を続けることはできません。

減酒療法の手助けに 減酒薬セリンクロ

次に減酒療法の手助けとなる薬、減酒薬セリンクロについて説明します。これまでも嫌酒薬(お酒を飲むと二日酔いの症状が強く出る薬)や断酒薬がありました。副作用などのためあまり使われませんでした。しかし、セリンクロは副作用も軽

度で後遺症が出ることはありません。

セリンクロを内服すると、お酒を飲んでもいつも程には欲しくならなくなり、お酒を飲まなくても渴望感が出にくくなります。通常、お酒を飲むと脳内の μ 受容体が刺激され気持ちよくなり、もつと飲みたくなりますが、セリンクロはこの受容体をブロックしてあまり飲みたくならないようにします。

また、アルコール依存症ではお酒を飲まないと脳内の κ 受容体を介して禁断症状があらわれますが、セリンクロはこの κ 受容体も抑制するのでお酒を飲みたくなる渴望感が出なくなります。この薬を使うことで減酒があまり苦痛なくできるようになります。

医師に減酒、禁酒を勧められている方、アルコールによる何らかの障害が出ている方は一度私の外来を受診してください。きっと良い方法が見つかります。

(*) AUDIT … <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/audit.html>

(**) AUDIT-C … <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/audit-c.html>