

# はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.171 2021.5.6

電話 269-2339

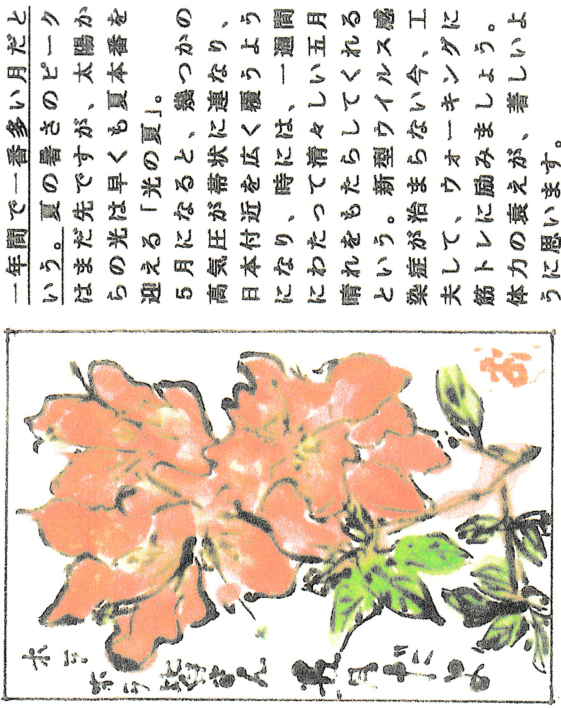
会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



## 五月、「光の夏」背伸び

5月1日、八十八夜。立春から数えて八十八日目です。八十八夜の衣替えというそうです。まだ寒い日があつて油断できないのに衣替えです。5月5日は、立夏です。

一年間の昼間の時間は、6月21日の夏至をピークに、5月から7月が最も長い季節。ところが日本の場合、6月から7月は梅雨に入るので、5月は一日当たりの光の量が



一年間で一番多い月だといふ。夏の暑さのピークはまだまだ先ですが、太陽からの光は早くも夏本番を迎える「光の夏」。

5月になると、幾つかの高気圧が帯状に連なり、日本付近を広く覆うようになり、時には、一週間にならぬ晴れもあって、五月晴れをもちいらして、晴れという。新型ウイルス感染症が治まらないうち、工場で、ウォーキングシューズの生産が、著しいようにならぬことを願います。

## 自粛生活、飲酒量注意

夕方5時半という寺尾中央公園は、人影まばらです。散歩に行つて気づきました。そろそろ夕食なおおむね、6時といつたら夕食でしょう。晩酌が始まっているのではないのでしょうか。

自粛生活で家飲みが多くなっているようですが、飲み過ぎないでしようか。「酒は百薬の長」という言葉がありますが、それはもちろん適度に飲めばという話です。

循環器疾患などで適量の飲酒が身体に良いという研究はある。

しかし、近年の研究では「酒は、飲めば飲むほど健康に悪い」とされているそうです。なぜなら、酒(アルコール)は、発ガン物質で特に消化器系(胃、腸、食道など)の癌を増やすので命を縮める。飲酒の不利益が、利益を上回る。酒は、飲むほど命を縮める。

せめて不利益の少ない酒量はどれほどか。アルコールの共通単位としてWHO(世界保健機関)では純アルコール10g<sup>10グラム</sup>を含むお酒の量を1ドリンクと呼ぶ。日本では飲酒文化上、別に「約20g<sup>20グラム</sup>のアルコールを含む量を1単位とする」と定めていますが、1単位に相当するのは、だいたい日本酒1合、ビール500<sup>500ミリリットル</sup>、これからは、本番の酒の目安量です。

## 5月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

課題図書「渋沢栄一と岩崎弥太郎」

河合敦著 (幻冬舎新書)

期日 令和3年5月20日(木)

九時半~十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※渋沢栄一関連の他の作品を読んでの見聞を交えて語り合いたい。

## ■はりえんじゅ歩く会

やっぱり歩こうよ。電車に乗って、やらぎ提を風に吹かれて歩きませんか。

りゅーとびあこ音コンサート

「衝撃のスペクタクル

“ピアノデュオ”176」

5月21日(金) 11:30開宴

※新型コロナウイルス感染症の拡大で、中止延期の場合もあります。

## 健康余話

必見! 市報にいがた5月2日号

いよいよワクチン接種が始まります。

市報にいがた五月二日号に詳しく出ております。

①七十五歳以上のの人から接種開始。事前予約が必要。

### ②個別接種

○接種日時・医療機関一覧などのお知らせを六十五歳以上のの人に五月十日(月)から送付。

○接種を希望する医療機関に直接電話などで予約をする。○接種開始日は、医療機関によって異なる。

### ③集集団接種

○会場 新潟市内九カ所の公共施設で実施  
西区は黒崎健康センター  
他の会場でも出来る。

○日時 五月十五日以降の土曜日、日曜日  
午前九時から午後四時半

## 介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター・坂井輪」☎269-1611  
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です