



アルコールがボケを引き起こす怖さなどについて学んだ第1回すこやか健康講座(1/18)

平成21年度第1回すこやか健康講座が1月18日、市保健センターで開かれ、各地区からの参加者が、アルコールが脳に与える影響などについて学習しました。

講座は、検診受診者や健康づくりに関心のある市民を対象に開かれているもので、毎回テーマを変え、5回の開催が予定されています。今回は、秋田大学保健管理センター所長で医学博士の苗村育郎教授が「アルコールがボケを引き起こす怖さなどについて学んだ第1回すこやか健康講座(1/18)」

苗村教授は、はじめにボケの引き金となる因子として高血圧、コレステロール、アルコール、不眠の4つを上げ、「ボケになるのは多くの場合、食事などの生活習慣や健康管理の悪さが原因。高血圧や高コレステロールは脳を委縮させてしまう。血中脂肪濃度が高い人は60歳以上の女性に多く、総コレステロール値が200を越える人は、70歳前後でボケる人が多くいる」と指摘しました。

■脳を委縮させるアルコール過飲
また、「毎日2、3合以上のお酒を飲む人は危険。お酒をたくさん飲む人はボケやすいタイプの典型。アルコールは脳の前頭葉という部分を著しく委縮させてしまう。20年以上3合から4合の晩酌を続けた人は、

■子ども頃から健康教育を
加えて、「ボケの治療には7、8兆円もの医療費がかかるともいわれ国の財政にも影響している。患者が増えるとなれば若い世代に負担をかけてしまうことになる。生活習慣病の予防のためには、子どものうちから健康と栄養について学ぶことが大切。しかし、指導者の育成には5年から10年かかることや財政上の理由から進んでいないのが現状」と子どもへの健康指導の必要性などについても言及しました。

■不眠もボケの引き金に
不眠については、「眠れないと血圧が高くなり、高血圧が悪化すると脳に大きなダメージが生じる。放置すると小さな脳梗塞が発生し、ボケ

■脳は傷つくと回復しない
苗村教授は講演の最後に、委縮した脳の写真や病気の患者のCT画像を見せながら「これらはアルコール性脳委縮といわれる症状で、長い間多量のアルコールを飲み続けた結果脳はいつたん傷いてしまうとともに「は戻らない」と説明。お酒の過飲がボケの原因になり、その結果生活の質を大きく損なってしまうことの怖さを訴えていました。

■ボケにつながる4つの因子
苗村教授は、はじめにボケの引き金となる因子として高血圧、コレステロール、アルコール、不眠の4つを上げ、「ボケになるのは多くの場合、食事などの生活習慣や健康管理の悪さが原因。高血圧や高コレステロールは脳を委縮させてしまう。血中脂肪濃度が高い人は60歳以上の女性に多く、総コレステロール値が200を越える人は、70歳前後でボケる人が多くいる」と指摘しました。

平均60台半ばでボケてしまう」と、過飲の危険性について強調しました。



長年のアルコール過飲が原因で委縮した脳

の原因になる。したがって、まずは不眠の治療を行うこと。その上で血圧の治療を並行して行うことが多い。不眠治療には1時間単位で睡眠をコントロールする薬もできているので、精神科を受診したら眠れない時間など具体的な症状を話して睡眠薬を処方してもらうなど適切な治療を受けることが大切」と説いていました。

お酒の過飲は「ボケ」の大きな原因

すこやか健康講座「アルコールが脳と心に与える影響」

森吉山ダム完成に向けて最終段階に

森吉山ダム湛水式



▲小又川が流れる排水路を閉じるスイッチを押して湛水を開始した森吉山ダム湛水式

森吉山ダム湛水式が1月20日、森吉山ダム管理庁舎で地権者や行政関係者ら約40人が出席して行われ、小又川が流れる排水路のゲートを閉鎖し、試験湛水が始まりました。森吉山ダムは、洪水調節や流水の正常な機能維持、灌漑・水道用水の供給、発電などを目的に建設が進められています。

又川の水が流れている仮排水路トンネルを締め切ることによって湛水が始まります。例年通りの降水量の場合、2月には標高約150メートル(深さ約40メートル)まで水位を上げます。3月から10月までの期間は水位を、標高129メートル程度まで下げて、10月から12月頃には最高水位(深さ約67メートル)まで上げ、平成23年1月には最低水位(深さ約33メートル)まで下げて終了する予定です。湛水式で津谷市長は「地域の健全な発展には、安全で安心して住める国土の基盤整備が必要。災害から地域住民の生命財産を守るためには、洪水の防衛、被害軽減のための河川改修とともにダムの整備が重要です。森吉山ダムは、長い年月を経て、いよいよ完成が間近となりました。一日も早くダムが完成することを願います」とあいさつ。

北秋田市観光振興計画策定委員委嘱状交付式が1月7日、市役所森吉庁舎で開かれ、観光産業に携わる団体やNPOなどの代表者ら10人に津谷市長から委嘱状が交付されました。本計画は、森吉山を中心とする多くの自然資源や綴子大太鼓など地域固有の観光資源、イベントなどの観光素材を有機的に連携させることにより、相乗的な魅力を高め合っていくことで、にぎわいを創出するため立案するものです。また、地域経済の活性化や愛着と誇りの持てるふるさとづくりなどの観光振興の意義とその方向性を明らかにし、市民や地域



▲津谷市長から委員一人ひとりに委嘱状が交付されました

策定委員会では、市の観光の現状と課題、観光振興の基本計画と地域別計画、観光振興計画の推進に向けた取り組みなどを審議し、3月末までに平成22年度から27年度までの計画を策定し、市長に提言します。津谷市長は、委員一人ひとりに委嘱状を交付したあと「森吉山を中心として太平湖、安の滝、スキーマ、大太鼓などたくさんさんの観光の宝がある。また、森吉山ダムが完成すると新たな方向性もでてくる。それらの観光資源と内陸線や大館能代空港などを有機的に繋げて、広域観光を実現したい」とあいさつしました。

この後、事務局から計画策定の趣旨を説明したあと、委員らは、圏域の周遊観光のあり方や観光業界の協働・連携、情報発信など様々な観点から活発な意見を交換をしました。

観光素材を有機的に連携し、魅力ある観光圏に

北秋田市観光振興計画策定委員委嘱状交付式

社会、事業者、行政などが一体となつて観光振興に取り組むことにより、地域の活力向上を図ることを目的としています。