



新たに配備された検診車(上)、空調・換気に配慮した個室(左下)、最新の設備を備えた撮影室(右下)

最新鋭の胸部デジタルX線装置を搭載した検診車が4月18日(木)、一般財団法人広島県環境保健協会(予防医学事業中央会広島県支部)に配備されました。

この検診車は、一般財団法人日本宝くじ協会(東京都千代田区)が実施する社会貢献広報事業の助成を受け、公益財団法人予防医学事業中央会(同新宿区)が整備し、同支部へ配車されたものです。

この検診車は、より高度な画像処理技術が採用されています。これにより、画像診断の精度が大きく向上しました。

感染対策にも配慮して、換気システムと空気清浄機を導入し、安全安心に検査を受けることが可能になりました。また、個別更衣室を配置し、プライバシーにも配慮しています。

## 画像診断の精度向上

健康科学センター

## 国内初のガイドライン

### ～純アルコール量で把握へ～

2024年2月19日、厚生労働省は飲酒に伴うリスクに関する知識の普及推進を図るために「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。

従来、アルコール度数や何杯飲んだかで飲酒量を把握していましたが、体への影響は「純アルコール量」で把握する方が正確だとされ、ガイドラインが取りまとめられました。これによると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたりの「純アルコール量」で、男性は40g以上、女性は20g以上摂取した場合とし、体质などによっては、より少ない量にすることが望ましいとされています。

純アルコール量は、「摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコール比重)」で算出できます。例えば、ビール500ml(5%)の場合、 $500 \text{ ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$ となります。他にも純アルコール量20gは、酎ハイ350ml(7%)、

日本酒約1合、ウイスキー60mlダブル1杯程度に相当します。

ガイドラインでは、病気ごとにどの程度飲酒すると発症リスクが高まるかが示されています。例えば、梗塞の場合は、男性は300g/週以上、女性は75g/週以上飲酒すると発症リスクが高まります。ただし、高血圧や女性の出血性脳卒中は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを高めます。また、がんでは、男性の胃がんや食道がんは少量の飲酒でもリスクがあり、大腸がんや肝がん、前立腺がん、乳がんのリスクも示されています。

お酒は生活に身近なもので、コミュニケーションの助けになったり、ストレスを一時的に和らげてくれます。飲み方の目安を知り、健康に配慮した飲酒を心掛け、お酒と上手に付き合っていきましょう。

(健康支援課 大坪 沙織)

### 〈健康に配慮した飲酒の仕方〉

- ・自らの飲酒状況などを把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲む
- ・一週間のうち、飲酒をしない日(休肝日)を設ける
- ・アルコール濃度(度数)を減らす
- ・ノンアルコール飲料を活用する

## 漢方外来

漢方薬に配合された芳香性生薬の中で、身近なものとしては、薄荷(ハッカ)、生姜(ショウキョウ)、桂皮(ケイヒ・シナモン)、蘇葉(ソウ・しそ)、艾葉(ガイヨウ・よもぎ)、陳皮(チンピ・みかんの皮)などです。また黒文字(クロモジ)は古くから民間療法や楊枝に使用されてきた香木ですが、精油に抗菌や抗炎症、鎮静など多様な効能が確認され注目されています。すぐに効果を感じられる香りの利用は、気分を変えたい時や眠れない時などに適しています。

近年、増加している化学物質過敏症の人は、嗅覚過敏になりやすく、強い合成香料に苦しめられています。匂いのある空間には、必ず何かの化学物質が漂っています。匂いの感じ方は人によって差が大きいので、周りに配慮しながら香りを生活にうまく取り入れたいです。

(健康科学センター 診療所長 武生英一郎)

嗅覚は、五感の中でも普段あまり意識していない感覚だと思います。

最近になって、香りを認識する嗅覚受容体は約400種類もあり、嗅覚受容体遺伝子は、全ての遺伝情報の中で最も大きな集団であることが分かりました。また香りの情報は、第一脳神経である嗅神経を通じて脳の中枢に瞬時に届けられます。体の仕組みを見ていくと、嗅覚は生体にとって非常に重要な機能に位置づけられていることが分かれています。

漢方薬には、独特の香りがあります。構成生薬には精油を含む芳香性生薬が多く、消化促進作用や気を巡らせる作用などがあります。一般的な飲み薬は、効果を感じるまでに30分程度かかります。漢方薬の服用直後に効果を感じられる場合、香りの嗅神経を介した作用だと思われます。



法や楊枝に使用されてきた香木ですが、精油に抗菌や抗炎症、鎮静など多様な効能が確認され注目されています。すぐに効果を感じられる香りの利用は、気分を変えたい時や眠れない時などに適しています。

近年、増加している化学物質過敏症の人は、嗅覚過敏になりやすく、強い合成香料に苦しめられています。匂いのある空間には、必ず何かの化学物質が漂っています。匂いの感じ方は人によって差が大きいので、周りに配慮しながら香りを生活にうまく取り入れたいです。

(健康科学センター 診療所長 武生英一郎)

