沖縄旅行日記

リビングサービス課　岡本

こんにちは！　リビングサービス課の岡本です。毎日寒い日が続く中皆様いかがお過ごしでしょうか??

さて、私事ですが先日連休を頂戴しまして（※決して仕事サボりではないですよ　笑）沖縄に旅行に行ってきました。本日は沖縄についての旅行自慢ではなく、沖縄の住宅の特徴について書かせて頂きます。

知っておきたい沖縄の家の特徴

沖縄の伝統的な家の特徴は、季節に合わせて設計されていることです。沖縄というとまるで常夏のように感じますが、もちろんそうではありません。特に夏から秋にかけては台風の通り道で、特に風対策が重要です。そのため、家の造りは木造の平屋で、風よけの為屋根が低く、家の周りは石塀や生垣で囲まれています。

家の中に入ると、畳張りが続きます。もちろん板張りの家も多く、襖を外すとすぐに宴会が開けます。そうです、沖縄の家はすぐにごちそうが出され、三味線が鳴らされ、みんなが楽しめるつくりになっているのです。戸口を広くして風通しをよくし、暑い夏でも涼しく過ごすことができます。

屋根を見ると赤瓦。これも風対策がほどこされており、赤と白が映える屋根瓦は漆喰で頑丈に塗り固められています。屋根の上の魔よけのシーサーは見張り番です。彼らは風に驚くことはありません。しっかりとその家を守る重鎮です。

そして、ここ最近の新しいタイプの沖縄の家ですが、材料は鉄筋コンクリートを使用される事が多いようです。台風に飛ばされないような頑丈なつくりが特徴とされています。また、屋上の上によく見かけるタンクは水タンクです。沖縄は慢性的な水不足なのです。

沖縄の住宅は家の周りを塀で囲まれていたり、コンクリート造の殺風景になりがちな建物でも、その周囲には沖縄の色鮮やかな花が多く植えられ彩りを街中に入れてくれています。

沖縄に訪れてみた際は、観光以外に建物の特徴にも面白みがあるので目を向けて頂けたらと思います。

お酒のはなし

総務課　福島

年末年始にかけてお酒を飲む機会が多かった人はたくさんいるのではないでしょうか。私自身は量を多く飲む方ではありませんが、酔っぱらうことが楽しく感じることもあります。お酒を飲むことはストレス解消にも良いといわれます。

お酒に酔うというのは、どういうことでしょう。お酒に含まれるアルコールの大部分は肝臓で代謝されます。肝臓で分解されたアルコールは血液に入り、全身に行きわたります。そのアルコールは脳にも到達し神経細胞に作用して、体や心を麻痺させます。その結果として酔った状態となります。

適量にお酒を飲んでいる分には気持ちがよくなったり、赤くなったりする程度です。それ以上飲むと、ほろ酔い、酩酊状態へと進んでいきます。理性を失い、同じことを何度も言ったり、千鳥足になったりします。吐き気やおう吐が起こる人もいます。泥酔状態になれば、まともに立てなくなり、意識がハッキリしません。それ以上進むと昏睡状態となり、最悪の場合は死に至ることもあります。お酒の飲み過ぎは危険です。

昔から「酒は百薬の長」といわれています。お酒には血管を広げて血液の流れをよくする作用や、善玉コレステロールを増やす作用等があり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも良いとされています。あくまでも、適量と適切な飲み方を守った場合の話です。

反対に、お酒の飲み過ぎは、「万病の元」です。お酒の飲み過ぎが原因で病気を引き起こします。代表的なものがアルコール性肝障害です。お酒に含まれるアルコールは肝臓で分解・代謝されますが、飲み過ぎを長年続けていると、アルコール性肝炎を発症します。さらに肝硬変やがんへと進行することもあります。それ以外にも、中性脂肪の増加、高血圧、膵炎、狭心症や心筋梗塞等の心疾患、脳出血や脳梗塞等の脳血管疾患などの原因にもなります。

お酒が原因で事件や事故が起こることがあるのも残念です。飲酒運転や若者の一気飲みによる悲しい死亡事件が続いており、飲酒が大きな社会問題となっています。飲む人の意識の問題であって、お酒が悪いとは思えません。

お酒の適量というのはどれくらいをいうのでしょう。個人差はありますが、純アルコール量で１日当たり 20g といわれています。お酒の適量の目安は次の表の通りです。

適量とされる1日の飲酒量の目安（1単位）			焼酎	0.5号	（90ml）
ビール	中ビン1本	（500ml）	ウイスキー	ダブル1杯	（60ml）
日本酒	1合	（180ml）	ワイン	2杯	（240ml）

お酒を飲んだ後、酔いがさめるまではどれくらいかかるのでしょう。体重 60 kgの人が適量（1 単位）のお酒を 30 分以内に飲んだ場合、アルコールが体内から消えるまで約３～４時間かかります。２単位の場合は６～７時間です。それ以上飲めば、それだけ時間が掛かります。個人差がありますので、もっと時間が掛かる人もいます。深夜までお酒を飲んでいると、翌日も体内にアルコールが残っているため、二日酔いとなるのです。その状態で自動車を運転すれば飲酒運転になってしまいます。

お酒を飲むときは自分のペースで適量を守ることが大切です。空腹状態でお酒を飲むのもよくありません。おつまみを食べながら、強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。適量であっても、週に一度は「休肝日」をもうけて、肝臓を休めることも必要です。

おつまみの選び方にも注意が必要です。唐揚げやソーセージ、フライドポテト等の高カロリー、脂質、塩分の多いものは少なめに、刺身やサラダ等の低エネルギーのものを選びましょう。アルコールによりビタミンやミネラルが失いやすいので、野菜やワカメ等の海草類、肝臓がアルコールを分解するときに使われるタンパク質を含む豆腐や枝豆等の豆類を使ったものもおすすめです。

私は健康の為にとお酒を止めることは出来そうにありません。適量を守り、社会ルールを守って、楽しくお酒を飲みたいものです。

参考　公益社団法人 アルコール健康医学協会(http://arukenkyo.or.jp)、全国健康保険協会(http://www.kyoukaikenpo.or.jp)