

## Dr.クマの“健康のヒント”



### 百薬の長とはいえど

酒は飲むべし百薬の長、などつぶやきながら、もう一杯だけと自分を甘やかしてしまう秋の夜長である。アルコールは人類の素晴らしい発明なのだが、恐い部分もある。たとえば、クスリは効果が出る量と副作用が出る量の比（安全係数）が大きいことが求められているのだが、アルコールはこの比がとても小さい。ほろ酔いのいい気分から昏睡、死亡までの比が一桁でおさまってしまう。とても安全に使えるクスリにはならないレベルだ。また、アルコールに強いとか弱いというのは体から消えていく速度の個人差のことであり、どんな人でも大量にお酒を飲めば、必ず酔う。酔うと脳の働きが抑制される。ほろ酔いでいい気分になるのは、いつもは脳が抑制し

ている部分が抑制されて結果的に興奮してみえるだけなのである。酒を飲んだ方が調子よくなるなんてことはないし、これくらいなら大丈夫というラインはないと考えてよい。お酒を飲んだ時には様々な能力が低下しており、機械類の運転なんでもってのほかであるし、重要な仕事や、原稿書きなどもしないほうがよい。と、ここまではアルコールの短期的な影響の話である。長い目で見ると、適量のアルコールは長生きにつながるというデータがある。ただ、適量というのは日本酒で一日一合程度、酒飲みにはちと残念な量である。これについては次回また。

（北里大学 医学部 教授 熊谷 雄治）

「2018年度建設系公務員賠償責任保険制度」中途加入受付中！

# 訴えられたら どうしますか？！



・インフラの管理瑕疵で… ・入札契約で…

- ◎ 現在のお申し込みは **3,265名** と 昨年の同時期より多くの会員の皆様が申し込まれています！！ この保険は、毎月1日付の中途加入をいつでも受け付けています（保険料は月割り計算）。
- ◎ 全建ホームページ（<http://www.zenken.com/>）の「建設系公務員賠償責任保険制度」をぜひ、ご覧下さい！ 2018年度新規パンフレットをご覧いただけるほか、インターネットによるお申し込みができます！！ そのほか「よくあるQ&A」も備えています。



### ＝異動のあった皆様へお願い＝

人事異動等により、地方協会の変更があった場合は、異動先（派遣先）の地方協会において、引き続き全建会員としての入会（継続）手続きを忘れずをお願いします！

また、地方協会や所属など、お申し込み時から変更がありましたら、下記取扱代理店へご連絡ください。

取扱代理店：建栄サービス㈱ 担当：竹田 TEL 03-3291-6340 E-mail:kenei-s-hp@kenei-s.co.jp  
引受保険会社：東京海上日動火災保険㈱ 担当：公務第一部公務第一課 石原・住田 TEL 03-3515-4122  
団体保険契約担当：（一社）全日本建設技術協会 担当：会員課 春日・露木 TEL 03-3585-4546 E-mail:kaiin@zenken.com