

アンカレジ市への
長期交換留学を終えて

自分の 好きなことを 好きなだけ

北海道千歳高等学校 国際教養科3年

石井 伶莉 さん



ダイヤモンド高校長期交換留学事業の第3期生として令和7年8月から令和8年5月までアラスカ州アンカレジ市へ留学。



石井さんが撮影した現地のムース▶

——留学に応募したきっかけ。
英語の上達が一番の目的です。あとは中学生の頃から洋楽が好きで、アメリカの高校生活に憧れがありました。他にも、アルペンスキーを習っていた時に、海外遠征に行く人達を見て「自分もいつかアメリカに行きたい」と思っていました。
——現地の授業やクラブ活動はどうでしたか。

一番印象的な授業は「海洋生物学」です。海中探査機のようなロボットを自分たちで作ってプールで操作したり、本物の小さな鮫を解剖して内臓を観察したり。本当に楽しかったです！
クラブ活動は「ライフルチーム」に入りました。この競技はエアライフルを使ってターゲットを射撃してスコアを競います。実際にやってみると銃が重かったりして結構難しいんです。でも日本と違って自分のペースで練習できたりして、フランクな

雰囲気良かったです。
——現地で生活で印象的な出来事は。

野生のムース（ヘラジカ）に遭遇したことや、生まれて初めて見たオーロラです。言葉にできないくらい綺麗で本当に感動しました。あとは卒業式が日本とは真逆で、とても賑やかな雰囲気（笑）。名前が呼ばれると家族や周りの人が大歓声を上げる感じでした。

——語学力の面や、自分自身の変化はありましたか。

常に周りの会話から「こういう表現があるんだ」と学び、真似して喋れるようになっていました。今は日常会話程度でしたら、ほぼ問題ありません。

また、以前は周りの目を気にして合わせがちだったんですが、アメリカの自由な空気に触れて「自分の好きなことを好きなだけやろう」という価値観に変わりました。

——これからの夢と、留学を考えている人へメッセージを。

将来はアメリカに住みたいと思ってます。周りを気にせず、自分の好きなことに挑戦できるあの自由な空気が本当に大好きになりました。

この留学を通して、様々な価値観に触れ、生き方の選択肢が広がったと感じています。だからこそ、少しでも興味があれば挑戦してほしいです。事務局の手厚いサポートも受けられますし、その先の視野も確実に広がります。本当におすすめです！

第47回

楽しい時間を演出してくれるお酒。しかし付き合い方を誤ると心身の健康に悪影響を及ぼします。今回はお酒と肝臓の関係についてご説明します。

一般的に適切とされる飲酒量は、純アルコール量換算で1日20〜30gとされています。「酒は百薬の長」といわれるのもこの範囲内です。純アルコール量は、 $\text{〔飲酒量（mL）} \times \text{アルコール度数（\%）} \div 1000 \times 0.8 \text{〕}$ で計算できます。例えば、アルコール度数5%のビール中瓶1本（500mL）には約20gの純アルコールが含まれます。一方、アルコール度数9%前後のストロング系チューハイでは、同じ100mLでもビールの約1.8倍ものアルコールを摂取することになります。毎日60g以上飲酒する人は「常習飲酒家」とされ、さまざまな健康障害のリスクが高くなります。

常習飲酒を5年以上続けると、痩せていても脂肪肝がみられます。また、いつもより飲酒量が増えた数日後に、発熱や腹痛、黄疸（皮膚や白目が黄色になる症状）が現れることがあります（アルコール性肝炎）。さらに飲酒を続けると肝硬変へ進行し、肝臓は回復できなくなります。肝硬変に至る期間の目安は男性で約20年、女性では約12年です。肝硬変になると黄疸、腹水（お腹に水がたまる状態、肝性脳症（意識がもうろうとする状態）を起こし、肝臓がんを合併することもあります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気が進行するまで症状が現れないことが少なくありません。定期的な健康診断を受け自分の肝臓の状態を確認しながら、お酒と上手に付き合いましょう。

先生、教えて！



お酒と肝臓のお話



市立千歳市民病院
消化器科 主任医長 平石 哲也