

こんにちは 保健師 です

からだシリーズ『肝臓と寿命とお酒の話』

今年の夏は暑い日も続き、大いに食べて飲んだ方も多かったのではないのでしょうか？

そんな時、影で頑張っている肝臓に今回は注目してみましょう。

<肝臓は体の化学工場>

肝臓は人体の臓器の中で1番大きな臓器で1～1.5キロあります。食物から摂取した栄養を体内で利用できる形に代えたり（代謝）、薬物やアルコールなど有毒な成分を分解・処理したり（解毒）胆汁を合成したり体の維持に必要な約500以上の働きをこなしています。

そんな働き者の肝臓と飲酒は深い関係があります。最近の調査や研究では、「適量のお酒を飲んでいる人の死亡率は、まったく飲まない人、股大量に飲む人に比べて最も低い」というデータが報告されています。

これは適度の飲酒はストレス発散などの効用や心臓の病気に対する予防効果が要因と考えられています。この適量飲酒がもたらす効果をグラフの形から「Jカーブ効果」とよんでいます。



しかし、上記のようなすばらしい効果も適量を守った場合のみ。飲み過ぎればせっかくの効能がないばかりか、お酒を害にしまいます。そこで、体に優しい適量を確認しましょう。

<健康的な飲酒量>

- ①日本酒 1合 (180cc)
- ②ビール 中ビン1本 (500cc)
- ③ワイン 2杯 (1杯120cc)
- ④ウィスキー ダブル1杯 (60cc)
- ⑤焼酎 半合 (90cc)

一般的に上記の適量の3倍以上を1日あたり飲んでいる人は要注意。食べながら飲む、週に2日は飲まない日を作るなど自分でできる上手なお酒の飲み方を探してみてください。

最後に「1杯目は健康のため、2杯目は喜び、3杯目はこちよさ、4杯目は愚かさのため」というブルガリアのことわざがあるそうです。お酒の量と効用がよく表現されています。皆さんもくれぐれも飲みすぎにはご注意ください。

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

10月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
1日(金)	麻疹予防接種	13:30～14:00受付	すこやか健康センター
7日(木)	乳児健康相談	13:00～ 受付	
10日(日)	婦人科検診	8:30～13:00受付	
11日(月)	婦人科検診	8:30～13:00受付	
19日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45～11:15	
20日(水)	すこやか大学	13:30～16:30	
26日(火)	大腸がん検診	9:30～11:00	

健康相談 10月29日(金)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

レクリエーションの勧め

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による、講話と健康相談を行います。

気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／10月26日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：10月20日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

バス停	出発時間
栄町南団地バス停前	午後1時00分
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

高血圧料理教室

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

来年の2月まで、毎月1回開催します。

- 日時／10月5日(火) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習、試食
- 対象／成人女性
- ▶申込み・問合せ先 すこやか健康センター

特定不妊治療費助成事業

北海道では、不妊治療を受けている方の経済負担の軽減を目的として、平成16年10月1日から特定不妊治療費助成事業を開始します。

平成16年4月1日以降の治療が対象となります。

▶この事業の詳細については、留萌保健福祉事務所保健福祉部子ども・保健推進課子ども未来係へお尋ねください。☎0164-42-1511(内線3671・3672)

お茶の間教室「糖尿病学」

みんなで明かそう糖尿病のナゾ???

日本人の6人に1人が糖尿病とされています。国民病が静かに忍び寄っているかもしれません。「糖尿病の心配などしたことがない方」も「糖尿病の気があると言われたことがある方」も「現在糖尿病で治療中の方」もぜひご参加ください

難しいことは一切ありません。参加者全員でクイズを解く感覚で楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時／10月6日(水) 午後1時30分から2時間程度
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／糖尿病に関するクイズと話合い・軽い運動
- 持物／ 筆記用具
生活習慣チェック票(申込みをされた方に事前に送付します。記入してご持参ください)
軽い運動ができる服装

▶参加申込／期 限：9月29日(木)まで
申込先：すこやか健康センター

社会福祉協議会

高齢化社会の急速な進行とともに、お年寄りの介護の問題・家族の問題は身近なものとなってきています。そこで、本講座は介護や介護予防の知識、技術と介護サービスへの理解を深め、生活の様々な場面での工夫や福祉サービスの利用について知識を深めていただき、お年寄りとしてその家族が住み慣れた地域で安心した生活をおくるための方法を広めることを目的に開催します。

【ご案内】 家族のための介護講座

- 日程／10月14日(木)～15日(金)
- 場所／すこやか健康センター
- 参加対象／家庭でお年寄りを介護している方、ボランティア、介護を支援している関係者など
- 参加料／無料 ●参加定員／50名
- 募集期限／10月7日(木)
- 申込み先／羽幌町社会福祉協議会事務局
☎ 9-2311・FAX 9-2313

相談

10月の各種相談日

- 登記相談
6(水)(午前10時～午後1時 役場)
☎ 旭川地方務局留萌支局 ☎ 0164-42-0492
- 年金相談
7(木)(午後1時～午後5時 役場)
8(金)(午前9時～午後12時 役場)
☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211
- 心配ごと相談
21(木)(午後1時30分～午後4時 勤労青少年ホーム)
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311

年金なんでも相談を開催します

日頃、自分の年金について疑問に思っていることはありませんか?年金は、将来生活していく上で大切な収入源になります。「私の年金はどうなっているの?」「どのくらい納めれば年金を受け取れるの?」「すぐに納められないんだけど、どうしたらいいの?」など様々な疑問・質問・相談に応じますので、気軽にお立ち寄りください。なお、当日会場にて国民年金保険料を納めることができますので、ぜひご利用ください。

- 日時／10月13日(水) 午前10時～午後4時30分
- 場所／中央公民館 第3研修室
- ▶問合せ先／北海道社会保険事務局留萌事務所
国民年金業務課(☎ 0164-43-7211)