

けんこうガイド

百薬の長にも毒薬にもなるお酒

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎47・2113

適

量のアルコールは、血行を良くし新陳代謝を促し、ストレスを解消するなど、体にとってよい作用をもたらします。しかし、過度の飲酒が続くと、体にはさまざまな悪影響がおよびます。

飲み過ぎで、肝機能検査に異常が現れても、初めはまだ肝臓組織自体には変化が起こっていません。ここで酒量を減らさずに飲み続けると、脂肪肝となり、やがてアルコール性肝炎に、それでも飲み続けると細胞が線維化し肝硬変や肝がんを引き起こします。

アルコールは肝臓で分解されますが、分解のスピードは体重に比例し、体重50kgの人なら1時間で5gしか分解できません。アルコール含有量から考えると、日本酒1合かビール中瓶1本飲んだだけで約4時間かかります。

厚生労働省が40～59歳までの男性を対象に死亡リスクと飲酒量の関係を調査したところ、時々飲むか、1週間に7合程度までなら死亡リスクは低下しています。ただし、それ以上飲むと死亡リスクはどんどん上がります。つまり、1週間で7合までなら薬になるお酒も、それ以上は毒薬と化すということです。

なお、お酒に強いからといって病気になる

りにくいわけではないので、飲めない人が無理をして飲む必要は全くありません。長年の過度の飲酒のツケはあとからゆっくりにやってきます。お酒を薬にするには「適量」を守ることが秘けつです。

お酒と上手につき合う方法



めざせ！ N^{新冠} K^{健康} P^{プロジェクト}

疲れてませんか

〜からだごころ〜

み

なさんは、どんなときに「疲れたなあ」と感じますか。

疲れの原因は、運動によるもの、精神的なストレスなど様々です。疲れの種類は、大きく身体的な疲れと精神的な疲れに分けられます。疲れがたまる、「腰痛や肩こり」「筋肉痛」「頭痛」「脱力感」「無気力」「注意力散漫」といった症状が現れます。疲れは、からだからの「休んだ方がよい」というサインです。

疲れ（疲労）は病気ではありませんが、最近では「慢性疲労症候群」として正式に病気として認定される場合もあります。慢性疲労症候群とは、疲れを長く放置したために慢性化し、「激しい倦怠感」「微熱が続く」「関節痛」「不眠または過眠」などの強い疲労感に悩まされる病気です。その他にも、何かの病気からくる疲労感という場合もあるのです。油断はできません。ご自身の疲れがどの程度のものであるかを理解し、疲れを溜めずに生活することが大切です。

疲れを溜めずに毎日を過ごすには、「栄養をしっかりとること」「睡眠を十分にとること」「精神的なストレスと上手につき合うこと」「適切な体重を維持すること」「休養を十分にとること」などの他に、「ストレッチなどの有酸素運動を行うこと」が効果的です。

疲労を回復するためのストレッチ



ストレッチで筋肉をゆつくと伸ばすことにより、からだの血流が良くなります。

その結果、からだに必要な酸素や栄養が筋肉の隅々まで行き渡り、疲れからの回復が早くなります。また、体を動かすことによる精神的なリフレッシュ効果も期待できます。ぜひ、自宅や職場などで、簡単なストレッチをしてみましょう。

介護ワンポイント アドバイス ①19

知っていますか？

地域包括支援センター

《地域包括支援センターって、何をしているところだろう》

「最近、体が弱ってきたような気がする」「介護サービスを受けたいけど、どうすればいいかわからない」などといった介護や福祉について、なにか心配ごとや悩みはありませんか。そのようなときは、まず「地域包括支援センター」にご相談ください。地域包括支援センターは、高齢者やその家族を支えるための機能として、役場保健福祉課にあります。

高齢者のみなさんが住み慣れた町で安心して暮らしていけるように、関係機関と力を合わせて支援していきます。ぜひお気軽にご相談ください。

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣



●保健福祉課保健福祉グループ
☎47・2113（直通）

10月	10月				9月							月日	時間	事業名	場所			
7日(金)	13日(木)	12日(水)	6日(木)	30日(金)	29日(木)	26日(月)	22日(木)	21日(水)	15日(木)	13日(火)								
13時30分～15時30分	受付 13時～16時30分	18時～20時	受付 15時45分～16時15分	受付 13時00分～13時30分	受付 10時～12時	受付 13時00分～13時15分	受付 9時45分～10時15分	受付 9時～12時	受付 13時30分～15時30分	受付 10時～12時	受付 16時～17時30分	対象となる方に個別に案内を送付します	9時～12時	13時30分～15時30分	16時～17時30分	フッ素塗布	保健センター	
健康相談	フッ素塗布	さわやか運動教室	二種混合予防接種	ポリオ予防接種	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	お喜楽☆おたっしや塾（母親教室）	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	子宮頸がん予防ワクチン集団接種	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	お喜楽☆おたっしや塾（介護予防教室）	保健センター	保健センター
※要予約（10月3日～切り）	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	レ・コード館	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター