

# お元気ですか 保健センターです

本紙11月号12ページ「日本脳炎予防接種」の記事中に「特例措置の対象者が平成6年7月1日～」とありますが、正しくは「平成7年6月1日～」の間違いでした。お詫びして訂正します

1月のエアロピクスについて、1月13日(金)が1月27日(金)に変更となりました。お間違いないようお願いいたします。

## あなたの肝臓疲れていませんか 飲み過ぎに注意

忘年会、新年会など普段よりも飲酒する機会が増えるこのシーズン。  
アルコールは適度に飲めば血行をよくし、気分を快活にしますが、裏を返せばアルコールは自分で飲む量をコントロールしにくく、度を超えると肝臓に負担をかけやすい飲物です。

- ◆適量ならこんな効果が…
- ・ストレスの解消
  - ・血流がよくなる
  - ・動脈硬化の予防
  - ・食欲の増進 など

- ◆飲み過ぎてしまうと…
- ・肝機能の低下(脂肪肝、肝炎、肝硬変などを引き起こす)
  - ・がんの誘発(口腔がん食道がんなど)
  - ・生活習慣病の助長(肥満、糖尿病、高血圧、痛風など)
  - ・アルコール依存症(指先のふるえ、不眠、吐き気など飲酒をやめて、12〜24時間後に症状が出てきます)

●肝臓の働き(肝臓は体の化学工場)

①代謝…タンパク質、糖質、脂肪を体内で必要な物質に変える。  
②貯蔵…代謝された物質は血液によって全身に運び出されエネルギー源となり余ったものは

は肝臓に蓄えられる。  
③解毒…クスリやアルコールを解毒して体外へ排出する。  
●なぜ飲み過ぎると肝臓に悪いのか?

体内に取り込まれたお酒のうち大部分は肝臓に運ばれ、そこで解毒されます。  
肝臓は1合のお酒で3〜4時間、5合で約11時間も働き続けているのです。  
アルコールの分解をコッコツとすすめる肝臓は飲酒量に比例して悪くなつていきます。気づいたときにはもう遅いということにならないよう日頃から気を配っておくことが大切です。

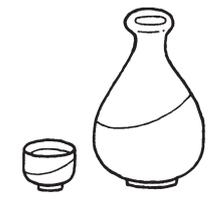
- きちんと守って楽しい飲酒
- ①食べながら適量範囲で  
胃腸の粘膜を保護しつつ、ゆつくり適量を飲むことで肝臓の負担を軽減します。
  - ②強いお酒は薄めよう  
度数の高いお酒は胃腸の粘膜を刺激し、胃炎やがんの原因に
  - ③休肝日は週2日  
肝機能の回復、アルコール依存症予防のためにも休肝日を。
  - ④長時間飲み続けない  
アルコールの量が肝臓の代謝の限界を超えれば二日酔いは必ずです。
  - ⑤薬と一緒に飲まない  
お酒と薬を一緒に飲むと薬の作用が弱く、あるいは強く現れる危険があります。

⑥妊娠中と授乳期は避ける  
アルコールは胎児、乳児の脳や体の発育に影響を及ぼします。  
⑦飲酒後の運動、入浴に気を付ける  
酔いがまわりやすく血圧低下を起こします。

⑧禁煙、節煙を  
お酒を飲みながらの喫煙は悪酔いのもととなるアセトアルデヒドをつくりまします。  
⑨健診で早期発見  
自覚症状が出にくい肝臓病だからこそ健診は有効な手がかりになります。毎年欠かさず受けましょう。

●肝臓に負担をかけないお酒の量は?

日本酒なら一合、ビールなら中びん一本、ウイスキーならダブル1杯、缶チューハイ(350ml)なら一本半が適量です。



## みんなの相談のお知らせ

「眠れない・ゆううつで気分が沈む」など、心配な方はご相談ください。ご家族の方でも大丈夫です。(予約制です)

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## 1月休日当番医

	内科		外科		耳鼻科	歯科
1日	斎藤内科外科クリニック (渋川) ☎22-1678	渋川中央病院 (渋川) ☎25-1711	関口医院 (吉岡) ☎55-5122			佐藤歯科医院 (吉岡) ☎54-8330
2日	石北医院 (渋川) ☎22-1378	入内島内科医院 (渋川) ☎60-7322	高井医院 (渋川) ☎22-0076			永井歯科医院 (渋川) ☎56-8854
3日	佐藤医院 (吉岡) ☎54-2756	中野医院 (渋川) ☎22-1219	とまるクリニック (渋川) ☎26-7711			小野上歯科診療所 (渋川) ☎59-2493
8日	厚成医院 (渋川) ☎22-1060	赤城開成クリニック (渋川) ☎20-6500	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111			山崎歯科医院 (渋川) ☎25-1184
9日	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	原沢医院 (渋川) ☎72-2503	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800			ほしかわ歯科医院 (渋川) ☎24-8835
15日	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	伊香保クリニック (渋川) ☎72-4114	高野外科胃腸科医院 (渋川) ☎24-2454	森医 (石原) ☎23-8733		真下歯科クリニック (榛東) ☎54-1366
22日	めぐみ子どもクリニック (渋川) ☎30-2022	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255			高橋歯科クリニック (渋川) ☎24-8211
29日	大谷内科クリニック (渋川) ☎20-1881	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818	川島医院 (渋川) ☎22-2421		吉岡歯科クリニック (渋川) ☎24-8289

\*耳鼻科の診療時間は正午までです。 ※http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i.htm ※夜間急患診療所(午後7時〜11時、年中無休)☎23-8899