

# けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

## お酒と上手につき合いたいよう

12月から1月にかけて、クリスマス、忘年会、新年会などでお酒を飲む機会がいつもより多かったのではないのでしょうか。お酒は適量であれば、動脈硬化を予防するなど百薬の長として役立ちますが、度を越した飲酒は肝臓に負担をかけ、内臓脂肪の蓄積にも影響します。適量を守って上手に飲みましょう。

### ●お酒の上手な飲み方「た・ち・つ・て・と」

- た：食べながら飲む
- ち：ちびちび自分のペースを守って飲む
- つ：強いお酒は割って飲む
- て：量をを守る
- と：ともに会話をしながら楽しく飲む

### ●ポイント

- ・おつまみには肝機能を高める枝豆、豆腐、魚介類など良質なたんぱく質と一緒に摂りましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくり、肝臓をいたわりましょう。

### ●お酒の適量は1日にいづれか1つ

- （女性や高齢者はもう少し減らします）
- ・焼酎（ぐいのみ2杯弱）（80ml）
- ・ワイン（グラス2杯弱）（200ml）
- ・日本酒（1合）（180ml）
- ・ビール（中ビン1本）（500ml）



## 福丸め事業

ひとり暮らしの方を対象に「福丸め事業」が1月13日に保健センターで行われました。団子さしや、バランスの良いおすすめ食を食べ、にぎやかで楽しい時間を過ごすことができました。

団子さし…1月15日前後を小正月と言って、七ヶ宿町でも団子さしをする習慣があります。だんごの木（ミズキ）に、団子や鯛・小判など色とりどりのせんべいを飾り、「豊作祈願」「一家繁栄」「豊かな生活」の願いをこめます。

## 楽しく体を動かしませんか！ 「第3回スマイルげんき塾」 開催のお知らせ

- 開催日**：2月24日（火）13時30分より  
**会場**：保健センター  
**内容**：天候の良い場合は外でノルディックウォーキングを行います。悪天候の場合は、室内でストレッチやニュースポーツを行いますので上靴をお持ちください。  
**申し込み**：当日、時間までにお越しください。

## 男子厨房に入ろう会 開催中！

男性のための料理教室が12月にスタートし、今月で3回目になります。毎回、参加者の皆さんと楽しみながら料理をしています。



先日、男性の「料理実態調査」という記事を見つけました。全国20歳から59歳の男性、約千人を対象に、「料理をするかどうか」尋ねています。結果、8割以上が「料理をしている（年に数回という人も含め）」と回答し、「週に1回以上料理をする人」は約5割を占めており、思った以上に男性が料理をしていることに驚きました。男性が料理をする理由は「妻や家族を喜ばせたいから」がトップで、やはり「おいしい」と言ってほめられることは誰しもうれしいものです。

### 第3回男子厨房に入ろう会について

- 期 日 2月6日（金）湯原コミュニティセンター
- 期 日 2月13日（金）保健センター
- 時 間 ※2会場のうち、どちらかの会場に申し込んでください。10時00分～13時30分
- 持 ち 物 エプロン
- 参 加 費 300円
- 内 容 講話と調理実習
- 申 し 込 み 参加希望の方は保健センターまで連絡をください。

ちなみに：男性の得意料理「1位」はチャーハン、「2位」はカレー、「3位」は野菜炒めという結果でした。パスタ、ラーメン、卵焼きも上位にいます。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか？

## 健康一口メモ

### 逆流性食道炎について

公立刈田総合病院 櫻井 直 先生

「胸やけ」を感じたことはありませんか？食べ物や胃酸が食道に逆流して食道の粘膜を刺激するために胸やけなどの症状を起す逆流性食道炎の患者様が高齢化や食生活の欧米化で増えています。その他の症状には、呑酸（口の中まで酸っぱい液がこみあげる）、げっぷ・胸の痛み・のどの違和感などがあります。また、逆流性食道炎になりやすい人には、脂肪分の多い食事をとる、

高齢である（若い人にもみられ、す）、肥満や妊娠・背中の曲がりなどでおなかを圧迫されるなどの傾向があります。最近、ピロリ菌との関係も分かっています。逆流性食道炎を放置していると、食道の粘膜が胃の粘膜に似た組織にかわってしまうことがあります。これをバレット食道といいますが、バレット食道が胃酸などの刺激を受け続けていると、ごく稀に、がんになることが知られています。バレット食道を予防するためには逆流性食道炎をきちんと治療することが大切です。



もしかしらら…と感じて心配になったら、自分で判断せずに早めに医師の診察を受けましょう。

## いちご診療所

所長 長島 高宏

①カゼ・インフルエンザ・胃腸炎などの感染症で受診される患者様が多い季節です。インフルエンザにはA型とB型の2種類があります。例年、激しい高熱と強い呼吸器症状を示すA型インフルエンザが先に流行し、その後時期を遅くして年明け以降に、比較的軽微な症状を示す（普通のカゼとの区別がつかない）B型インフルエンザが流行します。インフルエンザは例年3月下旬頃まで流行が続き、引き続き感染予防をしっかりと行ってください。

②麻疹・風疹混合ワクチン定期接種

種の対象年齢（生後1歳児、小学校就学前の1年間にある児、中学1年生、高校3年生）になっている方がご家族内にいる場合には、すぐにワクチン接種を受けるようにお願い致します。

③例年、2月になりやすくとスギ花粉が空中に飛び始めます。昨年もお伝えしましたが、あらかじめスギ花粉症であることがわかっている方は、本格的なスギ花粉飛散開始前（鼻炎症状が出現する前から）治療を開始することをすすめます。症状が強くなつてから薬を使い始めても、十分な効果が得られず症状

が改善しない場合もあります。花粉症対策として、外出時のマスク・メガネの装着や外出後のうがい・手洗いだけでなく、衣服に付着した花粉を玄関前で払い落とす必要です。外に干した布団や洗濯物に付着した花粉にも注意してください。

※代診のお知らせ  
 2月13日、27日  
 整形外科医による代診の予定  
 2月5日  
 内科医による代診の予定

## 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

### 救急救命士病院研修（就業前）

当院では、救急救命士病院研修（就業前）の受け入れを行っています。

今回は、4名の救急救命士が、救急外来や病棟で、指示を行う医師との情報連絡を想定した訓練や救急搬送された患者さんの救急処置の手順、心電計・人工呼吸器の取り扱い方法などを学びました。

救急現場で、傷病者に迅速で的確な処理を行うためには、病院と救急救命士との連携が重要となります。また、病院研修を通して、救急救命士が確かな技術を習得し、病院との信頼関係を築くことは、地域の救命救急の高度化にもつながります。

当院は、今後も病院研修の受け入れを行っていきますので、病院研修の実施に当たり、患者さんのご理解とご協力をお願いします。



▲病院研修（就業前）を受けた救急救命士の皆さん

看護師募集中！詳しくは、当院総務課人事係まで