

飲みすぎに気をつけて!!

年末年始にかけて、クリスマスや忘年会、新年会など、飲酒の機会が増えてきます。「百葉の長」ともいわれるアルコールですが、大量の飲酒を続けると、健康障害を招きます。四万十町の特定健診結果で、飲酒状況と血液検査結果の関連を見てみると、3合以上飲酒している男性では、高血圧や高尿酸血症に強い関連性がある事が明らかになっています。適量を知り、健康を損なわないように心がけましょう。

「ちょっと1杯」が「飲みすぎ」になっていませんか

適量ならば

- ・精神的リラックス
- ・食欲が増進する
- ・血行がよくなる
- ・疲労回復



飲みすぎると

- ・肝機能の障害
(脂肪肝・肝炎・肝硬変など)
- ・消化器系の障害
(胃炎・胃潰瘍など)
- ・生活習慣病の助長
(肥満・糖尿病・高血圧など)
- ・精神・脳の障害
(アルコール依存症・認知症など)



<適正飲酒量は?>

○純アルコールに換算して1日20g程度

- ・ビール中びん…………… 1本 (500ml)
- ・日本酒…………… 1合 (180ml)
- ・焼酎…………… 0.6合 (110ml)
- ・ワイン…………… 1/4本 (180ml)
- ・ウイスキー…………… ダブル1杯 (60ml)
- ・缶チューハイ…………… 1.5本 (520ml)



〔お問い合わせ先〕
健康福祉課(保健師)
☎22-3115

楽しく上手にアルコールと付き合いましょう

1. 楽しく飲む
2. 自分のペースでゆっくり飲む
3. 食べながら飲む
4. 自分の適量にとどめる
5. 週に2日は休肝日をつくる
6. 人に無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない
8. 強いお酒は薄めて飲む
9. なるべく早い時間に切り上げる
10. 定期健診を受ける



からだのいいはなし

ラップ療法について2

一昔前まで、“傷は乾かせ!”といわれていました。それは、乾かすことによって細菌の繁殖を防ぐことができるからです。しかし、細菌が繁殖しにくい利点と共に、水分を必要としている自分自身の細胞も増殖しにくいという欠点があります。線維芽細胞や表皮細胞といわれる自分自身の細胞が増殖しなくては、傷は治りません。

そこで、近年では、傷口は適度に湿らせた環境におくのが良いとされるようになりました。ラップ療法は、この理論に基づいた治療法です。

ラップ療法を行う際の注意点として、まず傷口をよく洗って菌を減らすということが重要になります。傷を湿らせた環境におくということは、傷が治りやすい

環境であると共に、細菌も繁殖しやすい環境だからです。傷自体からでる水分が多かったり、壊死組織といわれる死んでしまった組織が傷口にある場合などでは、ラップ療法は危険です。このような場合に、ラップで覆ってしまうと爆発的に細菌が繁殖してしまいます。敗血症性ショックでは、細菌が全身を駆け回り、血圧が低下し、一歩間違えると死に至ります。

もし、みなさんが緊急時の応急手当でラップ療法をした後は医療機関で傷の状態をきちんと評価してもらいましょう! 簡単で安価なラップ療法ですがきちんと行わなければ危険が伴います。このことを医療に携わる人も、逆に医療を受ける人も知っておいて頂きたいと思います。

四万十町国保大正診療所
石井隆之・岡聡司・大川剛史



保健カレンダー

月日	事業名	場所	時間(受付時間)	月日	事業名	場所	時間(受付時間)
12月 16日(水)	ひまわり相談(※)	十和保健センター	9:30~11:30	1月 8日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)
	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)		13日(水)	2歳6か月児健診	役場本庁東庁舎
	18日(金)	ひまわり相談(※)	大正健康管理センター	13:30~16:00	15日(金)	ひまわり相談(※)	大正健康管理センター
22日(火)	献血(400mL)	役場本庁東庁舎	10:00~12:00	18日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)
			13:00~16:00		赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談		13:30~16:00
20日(水)	ひまわり相談(※)	十和保健センター	9:30~11:30	27日(金)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

あったかふれあいセンター便り

あったかふれあいセンターくぼかわ(窪川地域)

あったかふれあいセンター「くぼかわ」は、高齢者から子どもまで、また、健康な方から障害のある方まで誰もが集い、交流できる場所を目指して取り組んでいます。

8月21日には、地域の皆さんと夕涼み会を開催しました。約70人の来場者があり、窪川民謡クラブさんの踊りで、会場は盛り上がり夏の夕涼みとなりました。



▲夕涼み会の様子

12月25日には、つどって忘年会を開催しますのでご参加をお待ちしています。詳しくは、センター内に掲示していますので、いつでも気軽にお立ち寄りください。

またセンターへご自分で来られない方は、週1回の送迎対応もしていますのでお気軽にご連絡ください。

【場所】四万十町琴平町3番8号 【開所日時】月曜日～金曜日(祝祭日も開所) 午前10時～午後5時

町内のサロン 1月の予定

窪川地域生きがいサロン		十和地域生きがいサロン		大正地域ふれあいサロン	
13日(水)	金上野集会所	8日(金)	井崎集会所	6日(水)	江師改善センター
15日(金)	野地集会所	12日(火)	川口集会所	7日(木)	瀬里集会所
19日(火)	東又基幹集落センター	13日(水)	奥大道生活改善センター	8日(金)	上宮集会所
20日(水)	東川角老人憩いの家	18日(月)	古城生活改善センター	12日(火)	奥打井川集会所
22日(金)	見付集会所	未定	四手崎集会所	13日(水)	下津井集会所
26日(火)	大井野集会所	※12月開催時に日を決定		15日(金)	下道集会所(学校)
29日(金)	峰ノ上集会所			18日(月)	中津川憩いの家

〔お問い合わせ先〕
あったかふれあいセンターくぼかわ
☎29-6112
携帯 ☎080-4080-3688
しまんと町社会福祉協議会本所
☎22-1195

〔お問い合わせ先〕
あったかふれあいセンター
風らっととおわ ☎28-5371
しまんと町社会福祉協議会十和支所
☎28-5331

〔お問い合わせ先〕
あったかふれあいセンターやまびこ
☎29-4888