

# 今月の健康

問 健康増進課 ☎ 75-3355

## 適量ってどれくらい？

肝臓が処理できる量には個人差がありますが、1日に20gまでなら処理（3～4時間かかります）することができ、60gが限界です。これ以上飲んでしまうと、肝臓は代謝（食物から吸収された栄養素を利用しやすい形にかえる）などの他の仕事ができません。

## 1日20gのアルコールってどれくらい？

ビール：400ml ※アルコール度数 5度
発泡酒：300ml ※アルコール度数 6度
日本酒：130ml ※アルコール度数 15度
ワイン：160ml ※アルコール度数 12度
焼酎：80ml ※アルコール度数 25度

少量のお酒は健康にいいと言われますが、大量に飲み続けるとさまざまな生活習慣病を引き起こします。脂肪肝、肝炎、肝硬変といった肝機能障害はもちろんのこと、心臓疾患、脳血管障害など全身のあらゆる病気の原因になることもあります。過言ではありません。

そろそろ忘年会、新年会とお酒を飲む機会がふえてくる季節ですね。飲みすぎで病気にならないように、日ごろから適量を保ち、定期的に健康診断を受けることをおすすめします。



「私の肝臓は元気かな？」と思った人は、γ-GT（ガンマGT）をチェックしましょう！（血液検査）

## インフルエンザの流行が始まる時期になりました！

普段から手洗い・うがいをしっかり行い、十分な栄養と休息をとつて規則正しい生活を心がけましょう。

また、咳でうつさない、うつされないためにマスクを着用しましょう。

発熱などの症状がみられる方は、早めに医療機関を受診してください。

日ごろの予防と早めの対応が重要です！



### 65歳以上の人へ インフルエンザの予防接種はお済みですか？

65歳以上の人には、インフルエンザ予防接種費用の助成があるため、1,200円で接種できます。ただし助成期間は12月末までのため、1月以降に接種する場合は、全額自己負担となります。

予防接種を希望される人は、早めの接種をおすすめします。

#### ■接種方法

県内登録医療機関へ接種希望日の1週間前までに電話などで予約をして下さい。

## 子育て知恵袋

～子育てがもっと楽しくなるヒント～

### 子どもに注目している気持ちを伝えましょう (注目=関心を持って見ること)

子どもは注目されていると

- ①うれしい気持ちになる。
- ②注目してもらえるという安心感を持っていると、好ましい振る舞いをしたら褒めてくれるだろうという期待も出てくるので、好ましい行動を促すことにつながる。
- ③自分は“愛されている”と自信を持つようになり、より好ましい行動が生まれる。

逆に、変な顔や言葉づかいなど、親が子どもにやめさせたいと思う行動に対しては注目せず、意識的に無視をしてください。子どもは、親の気はひけないと学ぶと、その行動をやめます。

#### 成功のコツ

- ・普段から十分関心をもって注目し、よい行動はきちんとほめましょう。
- ・注目と無視の差で、子どもはよい行動とそうでない行動を学ぶことができます。



お酒は楽しく、健康的に！

## 飲酒の機会が増える年末年始 上手な飲み方、付き合い方