

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

お酒、飲み過ぎていませんか？

これまでの時期、忘年会や新年会などでお酒を飲む機会も多かったと思います。思い出してみるとつい飲み過ぎて後悔したことはありませんか？

適度な飲酒であれば、身体にとって良い働きをする研究結果も報告されていますが、大量飲酒が続くと全身に悪影響がおよんできます。

〈 適度な飲酒とは 〉

適量は、純アルコール量で1日20gといわれています。

ビール (アルコール5%)	500ml (中びん1本)
日本酒 (アルコール15%)	180ml (1合)
焼酎 (アルコール25%)	110ml (0.6合)
ワイン (アルコール14%)	180ml (1/4本)
缶チューハイ (アルコール5%)	520ml (1.5缶)

ただし、これはあくまで目安であり、性別や体格、体調によって適量は異なります。女性のほうがアルコールによって肝臓が傷みやすく、適量の範囲内であってもアルコール依存症になりやすくなります。なお、純アルコール量が1日平均60gを超えると多量飲酒といわれます。

*純アルコール量 = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(15%なら0.15) × 0.8

〈 飲み過ぎが続くと 〉

飲み過ぎが続くと、肝臓以外にもさまざまな障害をおこします。

〈 大量飲酒によって生じるさまざまな障害 〉



〈 適正飲酒の10か条 〉

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

今までお酒を飲み過ぎていた人も、お酒を飲まない休肝日を作ることから始めてみてはいかがでしょうか？
お酒のせいで日常生活がままならない、周囲から禁酒をすすめられても上手くいかないなどのお悩みや心配ごとがありましたら保健センターでも相談をお受けしています。

相談・問合せ先 健康課保健係(保健センター) ☎82-5490

「リステリア」による食中毒に注意してください!!

欧米でリステリア菌による集団食中毒が発生しています。国内でも菌数は少ないですが検出されています。特に妊娠している方、高齢者の方は重症化しやすいので注意が必要です!

○妊娠している方

⇒母体が重篤な症状になることはまれですが、胎児・新生児には感染による影響が出る可能性があります。

○高齢者の方、免疫機能が低下している方

⇒重症化する可能性が高くなり、死に至ることもあります。

「リステリア」って何?

リステリアは動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。

＜注意が必要な食品＞

欧米におけるリステリアの食中毒の主な原因食品

⇒ナチュラルチーズ・生ハム・肉や魚のパテ・スモークサーモン

＜リステリアによる食中毒を予防するには＞

- ・リステリアは他の食中毒と同様に加熱することで予防できます。食べる前に十分に加熱しましょう。
- ・期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう。
- ・冷蔵庫を過信せず、保存にはチルド室や冷凍庫を活用しましょう。
- ・生野菜や果物などは食べる前によく洗いましょう。



問合せ先 健康課保健係(保健センター内) ☎82-5490

地域包括支援センターにご相談下さい

下仁田町では、介護保険制度の下に介護予防や地域の高齢者の総合的な相談の拠点として、役場内に地域包括支援センターを設置しています。

いつまでも住み慣れた地域で生活できるように、介護予防のための助言・支援を介護予防教室や訪問などにより行います。

地域包括支援センター

高齢者虐待の防止や悪質な訪問販売など、消費者被害の防止、成年後見人制度の紹介など、高齢者の権利擁護などの相談をお受けします。

保健師

社会福祉師

介護支援専門員(ケアマネジャー)への指導、助言や関係機関との調整を行い安心して住める環境づくりを行います。

主任介護支援専門員
・介護支援専門員

要支援の認定を受けた方への介護予防ケアプランを作成し、できる限り自立した日常生活が送れるよう支援します。

※一人暮らしで不安、健康や認知症に関する心配事など、どこに相談していいかわからない場合も、まずは地域包括支援センターにご相談ください

連絡先 下仁田町地域包括支援センター(役場健康課内) ☎70-3012又は☎64-8804

動脈硬化を検査する

～しなやかな血管を保ち、すこやかな毎日を～

下仁田厚生病院 検査室 植田康子

“ヒトは動脈とともに老いる”カナダ人医学者ウィリアム・オスラーの有名な言葉ですね。

しなやかな動脈が年齢を重ねるごとにその弾力性をそこない硬くなってしまふ現象は、一種の老化現象であつて、動脈硬化は誰にでも起こりうる病態といえるのでしょうか。さらに生活習慣の欧米化とりわけ過食、運動不足、喫煙、ストレスなどの‘危険因子’はいつそ動脈硬化を進行させてしまい、日本人死亡原因の3割も占める**心疾患・脳血管疾患などの重症な病気を惹き起こす大きな要因となっています。**

高齢化社会に生き、のぞむ健康を維持していくためには、動脈硬化を予防・進行を抑える‘規則正しい生活’がなによりも大切です。

そして進行してしまった動脈硬化病態を早期に発見・治療することは、自立した生活をいきいきと営める‘健康寿命’が延ばせることにもつながります。

<動脈硬化で起こる病気>

- ①脳 : 脳梗塞、くも膜下出血などの脳出血など
- ②心臓 : 高血圧、心肥大、心不全、狭心症、心筋梗塞など
- ③下肢 : 下肢閉塞性動脈硬化症など

<動脈硬化の注意点>

動脈硬化の恐ろしいところは、無症状のままじわじわと進行し、自覚症状を得たときにはすでに重症化してしまっているケースがたいへん多いところです。

血管の病気にならないために自分の血管の状態をチェックしておくこと、また身体の不調は早めに医師へ相談してみることが重要です。(図1.)

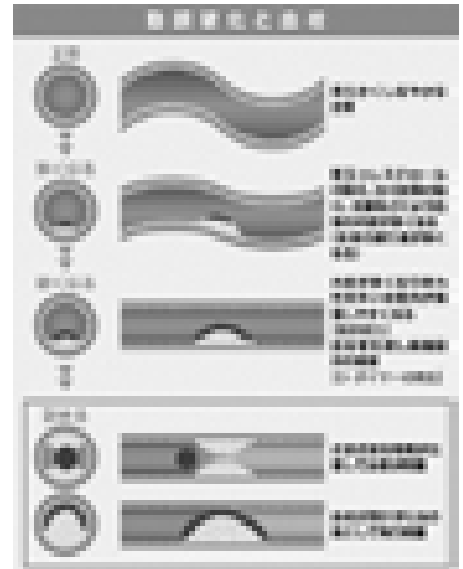


図1. 動脈硬化と血栓の発生

<動脈硬化度チェックの検査>

一般的には下記の3項目検査が、脳・心臓・下肢の動脈硬化の程度を知る手がかりになります。

*心電図、負荷心電図 *眼底検査 *PWV (脈波伝導速度) 検査

自覚症状がある場合には、以下の精密な検査で動脈硬化の程度を調べます。

*冠状動脈: 血管内エコー、シンチグラム、MRI、血管内視鏡、冠状動脈造影

*脳動脈: シンチグラム、MRI、脳動脈造影

*頸動脈: エコー、血管造影、MRI

*大動脈: CT、MRI、エコー、大動脈造影

下線——印の検査は、当院で実施している検査です。

<頸動脈超音波(エコー)検査>

今回は、脳梗塞の予知検査として有用されている頸動脈超音波(エコー)検査についてお伝えしたいと思います。

頸動脈は、心臓から駆出された血液を脳に送り届けるための最も重要な血管系です。(図2.)そして頸動脈の動脈硬化度は、全身の動脈硬化の指標として用いられています。頸動脈超音波(エコー)検査は、痛みもなく、食事制限もなく、10~15分程度の検査時間で行えます。

定期的に検査を行うことで、動脈硬化の状態またその変化がチェックでき、予防にも効果的とされています。

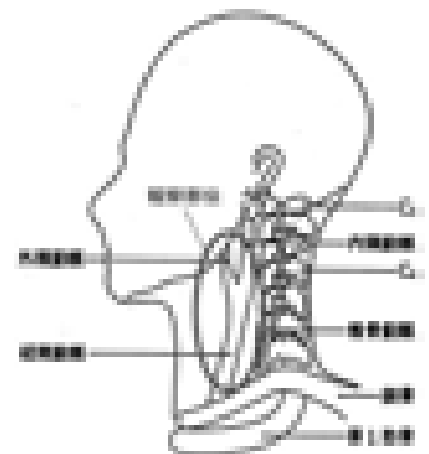


図2. 頸部解剖

動脈血管壁の内側、内中膜複合厚という部分の厚さを計測します。(右・写真)

内中膜複合厚は、加齢とともに厚みを増しますが、その厚みが1mm以上となってしまうと動脈硬化が示唆されます。ちなみに頸動脈の血管径は約5～9mmです。このように頸動脈超音波(エコー)検査は、超音波を用ながら、血管内部の状態をくまなく観察していく検査になります。

今回はよく耳にする動脈硬化について、検査でわかる‘動脈硬化度’についていろいろお話をさせていただきました。すこやかな毎日の健康づくりに、少しでもお役に立つことを願っています。

～参考文献～

- 1.国立循環器病センター病院 循環器病情報サービス 2014
- 2.一般社団法人 日本心・血管病予防会 2014

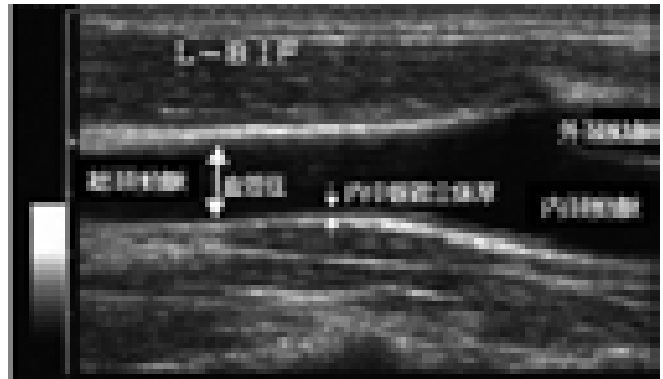


写真. 頸動脈と内中膜複合体厚

下仁田町食生活改善推進員(ヘルスマイト)による 「男性の料理教室」受講者募集!

包丁をにぎって調理したことのない男性、初心者が集まってワイワイとにぎやかにみんなで楽しく料理をしてみませんか。

- ★日時 2月25日(水) 10時～13時
- ★会場 保健センター 2階 栄養学習室
- ★対象者 町内在住の男性20名(先着順)
- ★内容 調理実習「簡単!ちらし寿司をつくろう!」
試食をとりながら楽しく交流会も行います
- ★実施者 下仁田町食生活改善推進員がお手伝いします
- ★費用 調理実習材料代 500円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代
- ★申込先 健康課(保健センター) 栄養士まで
☎82-5490

※2月3日(火)から申込受付開始します

(公益社団法人)群馬県栄養士会主催による 「糖尿病予防のための食育講座」開催

糖尿病を予防するためには、どのような食生活を送ることが望ましいのか。わかりやすくご説明しながら、1食分の食事を味わっていただきます。ご参加お待ちしております。

- ★日時 2月13日(金) 9時30分～13時30分
- ★会場 保健センター 2階 栄養学習室
- ★内容 「糖尿病を予防するための食生活」
ミニ講話と簡単な調理実習を行います
- ★講師 群馬県栄養士会所属
管理栄養士
- ★費用 無料
- ★定員 20名
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記具
- ★申込先 健康課(保健センター) 栄養士まで
☎82-5490

『山盛りグルメラリー』開催中!!

多野藤岡・甘楽富岡地域にある道の駅や観光案内所の食堂等が連携して期間限定で開催している「かな・かぶら∞ぐるぶらの旅 2015山盛りグルメラリー」に「道の駅しもにた」の『おれんぢ』が参加しています。

今回は山盛り料理を食べた方を対象にスタンプを3つ集めると抽選で特産品をプレゼントするスタンプラリーを片品村の「はげ盛」とのコラボ企画で開催しています。

自信のある方はぜひ山盛り料理に挑戦してください。なお、一つの山盛り料理を数人で分けて食べてもスタンプ押印の対象となりますのでお気軽にチャレンジしてください。

《開催期間》 平成27年1月10日(土)～3月8日(日)

《開催場所》 道の駅しもにた/ららん藤岡/道の駅上州おにし/情報センターおにし/道の駅みょうぎ/道の駅甘楽/道の駅上野/川の駅上野/道の駅万葉の里(神流町)

《イベント内容》 町ホームページまたは役場および道の駅にあるチラシでご確認ください。

《問合せ先》 群馬県藤岡行政県税事務所 ☎0274-22-5101

