

1月の保健行事

1月の当番医

1月1日 豊田 医院 TEL854-2181
 1月2日 片山 医院 TEL854-0252
 1月3日 宗盛 医院 TEL854-1111

1月5日 藤田 医院 TEL854-0707
 1月12日 大瀬戸 医院 TEL854-8585
 1月19日 酒井耳鼻科 医院 TEL855-2629
 1月26日 平田眼科 医院 TEL854-8880
 2月2日 倉田 医院 TEL854-7050

★1/1～1/3は午前中のみ診療となります

☆電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容	
健 康 相 談	6日(月)	東公民館	10:00～11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、 血圧測定・検尿・健康体操を行います。母 子健康手帳の交付等を行います。	
	8日(水)	新宮老人集会所	13:30～15:00		
	15日(水)	城之堀老人集会所			
	20日(月)	西部地域健康センター	10:00～11:30		
	22日(水)	中央地域健康センター			
2月3日(月)	東公民館				
すくすくクラブ (育 児 相 談)	6日(月)	東公民館	13:30～15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養 (離乳食)等の相談に応じます。	
	20日(月)	西部地域健康センター	10:00～11:30		
	27日(月)	中央地域健康センター	10:00～11:30		
			13:30～15:00		
	2月3日(月)	東公民館	13:30～15:00		
2月5日(水)	中央ふれあい館				
生活習慣病予防教室	2月4日(火)	中央地域健康センター	13:30～15:00	食生活を見直そう。	
二 〇 二 〇 教 室	9日(木)	町民会館	13:30～15:00	肥満・糖尿病予防のための教室。自分にあつ た献立を立ててみましょう～食品交換表は 活用していますか～について学習します。	
3 歳 児 健 康 診 査	22日(水)	西公民館	〈受付時間〉	平成11年9月1日～平成11年12月31日生ま れの幼児対象。個別通知あり。	
	24日(金)	町民会館	13:00～13:45		
マスカットキッズ	10日(金)	町民会館	10:00～11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなで おはなししましょう！	
予防 接種	ツベルクリン検査	14日(火)	西公民館	〈受付時間〉 13:15～14:00	生後0～48か月の乳幼児対象。ツベルクリ ン判定で陰性の子どもにBCGを接種しま す。
		15日(水)	町民会館		
	ツベルクリン判定 B C G	16日(木)	西公民館	〈実施時間〉 13:30～14:00	
		17日(金)	町民会館		

保健師だより

お酒と健康

●日本人はアルコールに弱い

欧米人に比べ日本人はALDH(アセトアルデヒド脱水素酵素)2型というアルコールを分解する酵素の活性が弱く、全体の4割を占めるといわれています。自分がどのような体質であるかを知ることが大切なことで、お酒に強くても弱くても飲みすぎればアルコール性障害を引き起こします。

●アルコールが引き起こす病気

急性アルコール中毒から食道がん、肝臓病、糖尿病、胃炎、不整脈、心筋症、骨粗しょう症など、飲みすぎるとあらゆる病気の原因や誘因になります。しかし、断酒できれば徐々に回復に向かったり、血液検査の数値が基準値に戻ったりと良い結果につながることも期待できます。

●アルコールは依存性がある

『二日酔いを迎え酒でまぎらわす』ことはアルコール依存症への道を突き進むことになりかねません。多量飲酒や『寝る前に一杯』という習慣が身につくと、知らず知らずのうちに依存症になることも忘れないでおきましょう。

●適正飲酒の10か条

- ① 季節の行事やお祝い事、つき合いなどで飲むことが多いのも事実です。いかに上手にお酒と付き合うかが大切です。
- ② 笑いながらともに楽しく飲むのもよい。
- ③ 自分のペースでゆっくりと。
- ④ 食べながら飲む習慣を。
- ⑤ 自分の適量にとどめよう。
- ⑥ 週に2日は休肝日を。
- ⑦ 人に酒の無理強いをしない。
- ⑧ 薬と一緒に飲まない。
- ⑨ 強いアルコール飲料は薄めて。
- ⑩ 遅くても夜12時で切り上げよう。

⑩ 肝臓などの定期検査を
(健康課 TEL 855-1755)