

保健だより



お酒と健康生活

年末年始になると、お酒を飲む機会が増えてきます。お酒は適量であれば「百薬の長」となりますが、飲みすぎると、かえって肝臓や胃腸等に負担をかけ健康を害することになります。そのため、節度ある適度な飲酒を心がけることがとても大切です。

お酒と上手に付き合うための適正飲酒9カ条

①適量を知ろう

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ違いますが、「健康

純アルコール20gとは???

※これらのいずれかひとつが適量です。

*ビール	中ビン1本	500ml
*清酒	1合弱	160ml
*ワイン	グラス2杯	220ml
*焼酎(35度)	半合	70ml
*ウイスキー	} ダブル ブランデー	60ml



日本21」では純アルコールで1日平均約20gを「節度ある適度な飲酒」としています。しかし、この量はあくまでも目安です。アルコールに弱い体質の人、高齢者や女性は、これよりも少量の飲酒が適当です。

②自分のペースでゆっくりと楽しく飲もう

お酒を飲む前のある程度、「飲む量」や「飲む時間」等を決めておきましょう。イッキに飲み干すようなことはせず、ゆっくりと飲むようにしましょう。お酒は、ゆったりとした気分で楽しく飲めば、心もからだもリラックスしてストレスの解消になります。

「イッキ飲み」は急激に血中のアルコール濃度を高め、急性アルコール中毒を起こす危険性があります。絶対にやめましょう。

③食事をしながら飲もう

空きっ腹での飲酒は、胃の粘膜を傷つける他に、アルコールの吸収が早く、急激に血中アルコール濃度を高め、すぐに酔っぱらってしまします。食べながらゆっくり飲むようにしましょう。

また、たんぱく質や脂質を含んだ食物を食べると、胃からのアルコールの吸収がゆっくりになります。しかし、脂っこい料理ばかりをおつまみとして食べていると肥満につながりますので注意が必要です。

④強い酒は薄めて飲みましょう

アルコール度数の高いお酒は、のどや胃の粘膜に強い刺激を与えます。

また、強いお酒は、肝臓にも過度の負担を与えたり、酔いがまわりやすく、酩酊感が強くなります。急性アルコール中毒にもなりやすいため、危険です。

⑤夜12時以降は飲まない

日本酒2合を分解するには、約7時間かかると言われています。夜中までお酒を飲んでいると、翌日まで体の中にアルコールが残った状態になります。アルコールの分解は、睡眠によって早まることはありません。長時間の飲酒は、大量飲酒につながり、翌日になってもアルコールが体の中にあるため、2日酔いになってしまう。

ほどほどの時間で切り上げ、節度ある飲み方をしましょう。

⑥週2日は休肝日をつくろう

毎日お酒を飲んでいると、肝臓の休み時間がなくなります。肝臓は、寝ている間も黙々とアルコールを体の外へ排出するため、働き続けています。肝臓を毎日酷使していると障害がおきてきます。

週に2日は肝臓を休めてあげる「休肝日」を作りましょう。

⑦薬を飲んでいる間は控えよう

お酒と一緒に薬を併用すると、薬の作用がなくなったり、逆に強くなったりと思わぬ副作用がでることがあります。薬を飲んでいる時には、お酒を飲まないことが原則です。

⑧タバコは厳禁

タバコには様々な害があります。その中でもお酒を飲みながら喫煙す

ると、アルコールでニコチンが溶けやすく、タバコの害は倍増します。禁煙に心がけましょう。

⑨肝臓などの定期検査を行いましょう

肝臓疾患は自覚症状がなかなか現れません。年に1回の健診で自己管理をしましょう。

お酒のQ&A

Q1.「お酒を飲むとよく眠れる」って本当?

A1. それは違います。たしかにアルコールには鎮静作用があり、眠りにつくまでの時間を短くして、寝つきを良くするという効果があります。しかし、もう一方でアルコールは眠りが浅くなることから熟睡感が得られず、睡眠の質を悪化させます。その結果、不眠を悪化させたり、不眠を新たに引き起こすようになります。「眠るための飲酒」は避けましょう。

Q2. 妊婦の飲酒はいけないの?

A2. 妊娠中の飲酒は絶対にやめましょう。母親がお酒を飲むと胎盤を通じてお腹の中の赤ちゃんにアルコールが入り、胎児性アルコール症候群などの重い障害や流産のリスクを高めます。また、授乳期間も母親が飲んだアルコールが母乳を通じて赤ちゃんに入るため、体の成長に悪い影響を与える恐れがあります。

防ごう！尿もれ

多くの女性が悩んでいます



尿もれは、健康な女性の3～4人に1人、また40歳以上の女性では約半数の人が尿もれを経験しているといわれています。特に中高年以降の女性の人にとっては、多くの人が尿もれに悩まされていますが、「恥ずかしい」という気持ちなどから誰にも相談できずに長期間にわたって悩んでいる人が少なくありません。尿もれには様々な種類や原因がありますが、「骨盤底筋群」と言われている骨盤の底で膀胱や子宮、直腸などが下がらないように骨盤から支えている筋肉群を鍛えるなど、日常生活の中で取り組むことで軽減できるものもあります。

地域包括支援センターだより

【各地区相談窓口】

- | | |
|----------------|-------------|
| ★上島町地域包括支援センター | TEL 76-2261 |
| ★弓削サブセンター | TEL 77-3700 |
| ★岩城サブセンター | TEL 74-0755 |
| ★魚島窓口 | TEL 74-1120 |

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地に関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

*** 骨盤底筋体操をやってみよう ***

弱った筋力を強化しましょう。効果がでるまでに6～8週間かかるので、継続して行うことが重要です。

○椅子に座っての方法

膣と肛門の周りの筋肉を締め、お腹の中に引っ張り上げるように行います。このとき、膣と肛門が椅子から浮くように感じられるようにします。

1. 速い動き（2秒締めて4秒休める）を5回繰り返す。
2. 遅い動き（5秒締めて10秒休める）を5回繰り返す。

1セット

※この1. 2の動きを仰向けで膝を立てて行ったり、机などを持って立つ姿勢などやりやすい姿勢で行いましょう。



1セットを10回前後、1日50回を目安として、継続して行いましょう



☆体操を行う際のポイント☆

- ①骨盤底筋をイメージしながら行う。
- ②リラックスするために、息を吸うことより吐くことを意識した呼吸で行う。
- ③まず肛門を締め、締めたまま排尿している状態をイメージし、途中で尿をとめる感じで尿道を強く締め、緩める動作を繰り返す。
- ④締めるときに、肛門・尿道を吸い上げるような感じで持ち上げる。



仰向けで



立って

*** 日常生活での注意点 ***

1. 肥満や便秘を改善しよう

内臓脂肪や便がたまった重みで骨盤底筋に負荷をかけ尿失禁の要因となるため、規則正しい日常生活リズムをつけ、適切な運動や食事を心がけるようにしましょう。

2. 水分摂取量を減らさない

尿もれが気になるからと水分摂取量を減らすと脱水状態となり、脳梗塞や心筋梗塞等の原因になります。

3. 尿意を感じてからトイレに行こう

膀胱に尿があまり貯留していない状態で排尿すると、膀胱内の細菌を排泄することができず膀胱炎を起こしたり、膀胱の容量が小さくなるために、すぐにトイレに行きたくなるという悪循環をもたらします。

4. 尿もれパットを使ってみよう

尿もれがある人のために、尿もれパットが市販されています。尿もれの量などによって種類も豊富にでています。生理用ナプキンでは吸水量が少なく十分吸収されません。

入浴中の事故を防ごう！

冬は浴室内と脱衣所等の気温差が大きく入浴中の事故が多い時期です。安全に入浴するために次のことに気をつけましょう。

- ①入浴前に脱衣所や風呂場を温めておく。
- ②お湯の温度は40度程度にし、熱すぎる湯はさける。
- ③入浴前後に水分補給をする。
- ④長湯をしない。
- ⑤飲酒後や食後すぐは入浴しない。



風邪に負けないレシピ

抵抗力や免疫力を高めるには、たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群を、またのどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを積極的にとりたいたい。ビタミンCは野菜・果物・芋類に、ビタミンAはレバー・緑黄色野菜に多く含まれます。

もし風邪をひいたら、少量でも栄養たっぷりのメニューで、エネルギーを補給することが大切です。冬場は特にからだをあたためる消化の良い食事をするようにしましょう。

【発熱・寒気には】

主に水分と、エネルギー源となるごはんや麺類をとりたいたい。また、一緒にビタミンB1を摂ると、だるさも軽減されます。

～たらと白菜の韓国風煮～



【材料2人分】

たら……………2切れ
生姜汁……………小さじ1/2
白菜……………4枚
春雨(乾)……………20g
ねぎみじん切り…大さじ1
にんにくみじん切り…1/4片
ごま油……………小さじ1
A
昆布だし…3/4カップ
酒……………大さじ1
コチュジャン…小さじ1
醤油……………小さじ2
白いりごま…小さじ1/2
糸唐辛子……………適宜

作り方

- ①たらは一口大に切り、生姜汁をかける。白菜は5cm長さの短冊切り、春雨は熱湯に入れ戻し、食べやすく切る。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにく、ねぎを炒め、香りが立ったら白菜を加え、Aを入れて煮立てる。
- ③煮立ったら、たらを加えて落としぶたをし、沸騰後弱火で15分煮る。春雨を加え、さらに2～3分煮る。
- ④器に盛り、ごま、糸唐辛子を散らす。

★ちょっとピリ辛で体がぽかぽか温まるおかずです。白菜にはビタミンCが豊富に含まれています。春雨の原料の緑豆は解熱作用にすぐれ、むくみの解消にも働きかけます。

【鼻水・鼻づまりには】

汁物などの温かいものや、発汗促進・殺菌作用のあるねぎ・生姜などを。また、鼻の粘膜を強化してくれるビタミンAもおすすです。

【せき・のどの痛みには】

辛み・酸味・塩辛いものは炎症を広げるものになるので、控えましょう。ビタミンAはのどの粘膜を守ってくれます。

【下痢・吐き気には】

消化の悪い脂分や食物繊維の摂り過ぎを避け、おかゆや煮込みうどんなどの消化のよい穀物を取りましょう。また、胃腸に負担をかけないためにも、一度にたくさん食べるのではなく、少量をこまめにとるよう心がけましょう。

12月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- リフレッシュ教室 13:30～14:30
- 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30
- 育児相談・おはなし会・まめっこクラブ 10:00～12:00
- いきいき体操 10:00～11:30
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:30
- 健康相談 10:00～11:00
- 腰痛膝痛予防教室 14:00～15:30

- 3日(月) 3分団集会所
- 3日(月) 保健センター
- 7日(金) 保健センター
- 10日(月) 保健センター
- 12日(水) 生名公民館
- 18日(火) 生名公民館
- 12日(水) 生名公民館

- 10日(月) 保健センター
- 13日(木) 保健センター

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- ココロの健康体操教室 14:00～15:30
- 健康相談 10:00～11:00
- ちびっくらぶ(育児教室) 10:00～11:30
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:00

- 7日(金) せとうち交流館
- 11日(火) せとうち交流館
- 12日(水) 保健センター
- 19日(水) せとうち交流館

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00
- 精神デイケア 9:30～13:00
- 保健センター開放日(乳幼児対象) 9:00～12:00
- にここ広場 14:00～16:00
- 健康講座 14:00～15:00

- 11日(火) 長江公民館
- 12日(水) 保健センター
- 17日(月) 保健センター
- 18日(火) 保健センター
- 21日(金) 保健センター

- 19日(水) 岩城総合支所

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 高齢者健康づくり調理実習 9:30～13:00
- 膝痛・腰痛予防体操 13:30～15:30
- 健康相談 10:00～14:00
13:00～16:30
- クリスマス会 13:00～15:30

- 4日(火) 魚島保健福祉センター
- 5日(水) 高井神公民館
- 12日(水) 高井神公民館
- 13日(木) 魚島保健福祉センター
- 20日(木) 魚島保健福祉センター
- 21日(金) 高井神公民館



上島町消防だより

上島町内の津波警戒高標示が海拔5mから6mへ

東日本大震災発生を機に、東海・東南海・南海地震等3つの地震の同時発生を想定した「南海トラフ地震」では、上島町は最大4mの津波が予想されます。

これに基づき、上島町内50ヶ所に設置していた防災津波高標示看板を海拔6m標示に変更しました。



津波警戒高標示看板



看板設置状況

「火の用心」と元気よく

11月5・6・7日、秋の全国火災予防運動に伴い、各保育所において幼年消防クラブ防火パレードが実施されました。



11月5日 生名保育所



11月6日 弓削保育所



11月7日 岩城保育所

各保育所の幼年消防クラブ員達は、沿道の皆様に対し、大きな声で「火の用心」と防火を呼び掛けました。(生名保育所は雨天のためパレード中止)

安心と安全のために！

上島町では、町内各地の公共施設にAEDを設置していますが、近くにそういった施設のない地区や救急車の到着に時間を要する地区を対象に地区の集会所、公民館にAEDを設置しました。

設置場所は以下のとおりです。

(弓削地区) 久司浦集会所、沢津集会所、大谷集会所、狩尾集会所

(生名地区) 稲浦集会所、西浦恵生集会所

(岩城地区) 海原公民館、船越公民館、小漕北公民館、西部公民館

の計10箇所です。

今回のAED設置に伴い、安全にAEDの使用ができるよう設置した各地区で救命講習会を実施しました。町民の皆様の安心と安全を守るために消防本部では継続的に救命講習会を行ってまいります。今後も皆様の積極的な受講をお願いします。



救命講習会風景



久司浦集会所設置状況

平成24年10月出動件数

年別	摘要	火災	救急
平成24年(10月)		0	36
平成23年(10月)		0	43
昨年比		±0	-7
平成24年累計		5	418

平成24年10月31日現在

火災・救急・救助は

119番

上島町消防本部

77-4118(代)

石油暖房機を正しく使う8つのポイント！

寒い時期を迎え、ストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。それに伴い、毎年、全国的に石油ストーブ等による火災が多く発生しています。快適で安全に過ごすために、次の点に注意しましょう。

- ① まず消火！給油後はタンクの灯油漏れがないかの確認を！
- ② 石油ストーブの上に衣類などを干さない！
- ③ カーテンやふとん、紙類など燃えやすい物をそばに置かない！
- ④ スプレー缶を温風の当たる場所に置かない！
- ⑤ ガソリンは絶対に使用しない！
- ⑥ 1時間に1～2回(1～2分)は換気を！
- ⑦ F F式石油暖房機や半密閉式石油暖房機は定期的に点検を！
- ⑧ 昨シーズンから持ち越した灯油や、灯油以外の油・水・ごみが混入したものは使用しない！



しまなみ農業だより

収穫・選別時の 注意点



中生温州や中晩柑が多い上島地区でも、いよいよカンキツ類の収穫が本格化してまいりました。近年秋季の気温が高いことから腐敗果が発生しやすく、市場評価を下げ価格が思うように伸びない原因となっており、しまなみ共選では数年前から収穫前の腐敗防止剤を散布しないと荷受しないようになっていきます。しかしながら、いくら腐敗防止剤を散布しても、生傷果が混入してしまうとキャリー中での果実の腐敗を食い止めることは出来ません。今月はまことに基本的なことながら、収穫・選別時における注意点をさらいします。

①二度切りを励行して果梗枝を残さない

二度切りは愛媛の美点です（他府県では知っていてもほとんどやっていない）。ほんの少々残った果梗枝は、採収かごやキャリーの中で暴れて必ず他の果実に穴を開けます。齢を取ってだんだん目が薄くなつてくると、ちゃんと切っているつもりでも切り残していることがあります。

普段の慣れた仕事ですが、**基本に忠実に、一つ一つの動作を確実に**行ってください。

採収かごの中に小石や果梗枝を入れないよ

うにしなければいけません。採収かごやコンテナは、その都度ひっくり返してごみを捨てておきましょう。

なお、切り間違つて果梗付近にはさみ傷をつけてしまうことがあります。もったいないので取っておきたいですが、すぐ食べるか捨ててしまいかして、絶対に出荷用果実の入った採収かごに入れないようにしてください。

後で食べようと思

つても、忘れてそのまゝになつてしまふ

ものです。は

さみ傷の入つた果実は必ず腐ります。

②家庭選別は明るいところで、よく見えるめがねを掛けて

最近の家庭選別で問題になるのは黒点果の混入です。齢を取つて黒点が見えにくくなつたとの話をよく耳にします。問題は、黒点が見えにくいということは生傷も見逃す可能性が高いということです。

生傷を見逃さないよう、**明るいところでよく見えるめがねをかけて選別**しましょう。さらに、生傷を付けないように注意を払うことです。収穫時の注意点に加え、選別台やコンテナ等も、毎回点検してごみを混入させないようにしましょう。

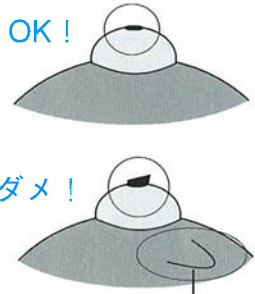
③せとか、たまみは早摘みしない

近年の新品種、はれひめ、せとか、たまみは

OK!

ダメ!

こうした“はさみ傷”は必ず腐ります



香りが強いのが特徴です。これら品種に共通して見えるのは、収穫後時間がたつと香りが変質し、風味が悪くなることです。収穫期からいつて晩柑の部類に入るせとか、たまみの場合、収穫4週後には貯蔵庫の臭いがしはじめます。香りのない温州みかんでは、「この腐る直前がウマイ!」という年寄りの人も多いのですが、香りの強い新品種の場合、貯蔵臭はマイナスでしかありません。問題はこの4週間で集荷・流通・店頭販売を経て最終消費者の口に入るまでを終わねばなりませんので、家庭内での収穫・出荷の期間はどろがなんぼつても2週間が限度です。ですからこれらの品種は家庭で長期貯蔵できないのです。集荷計画に合わせ、なるべく直前で収穫するよう心がけます。昨年、一昨年のような寒波が襲来した場合どうするか。万全の防寒対策を施した上でやり過ぎし、寒害を受けた苦味果（外成りの大玉果に現れやすい。試食しながら収穫する）は排除すること。どうしても早摘みした場合、収穫後2週間以内の出荷なら問題はありますが、**2週間を超えてしまったものは別荷口として出荷して、レギュラー品とは混ぜないようお願いします。**

こうした品は一般に、ジュース原料として使われますが、貯蔵期間が長くなり香りの変質した新品種の場合、ジュース原料としても不適となる場合があります。



収穫直前のたまみ