

保健だより



肝臓をいたわりつつ、 アルコールと上手に 付き合ひましょう。

まだまだ暑い日が続く、飲み過ぎ、食べ過ぎになりやすい時期です。こんな時は肝臓も疲れ気味です。肝臓の働きや、アルコールとの付き合い方、肝臓をいたわるポイントを紹介します。

■肝臓は体の「化学工場」

肝臓の機能は主に、代謝機能・解毒機能・胆汁（たんじゅう）生成の3つです。

□代謝機能：体に吸収された栄養素（糖質、タンパク質、脂質）を分解・合成し、脂肪や糖質は、肝臓に貯蔵され、必要な時にエネルギーとして使われます。

□解毒機能：体の老廃物や、薬物や食物を通じて取り込まれた、人体に有害な物質を解毒・分解するなどして排泄します。

□胆汁生成：脂肪を消化する消化液（胆汁）を作り、胆のうに蓄えられて、胆管から十二指腸に排出します。

このような肝臓の機能は「体の化学工場」とたとえられています。最近「デトックス」がブームですが、解毒を司るのがまさに肝臓です。

■アルコールの分解

アルコールは、代謝される過程で、1gあたり7kcalと高いエネルギーを発生します。しかし、アルコールのエネルギーそのものは、体内に蓄積し

ませんので、脂肪にはなりません。ただし、一緒におつまみを食べ過ぎて肥満を招いたり、アルコールの飲み過ぎで肝機能が衰えることで脂肪肝になることもあります。

アルコールは消化の必要がないので、すぐに胃・小腸で吸収され、肝臓へと運ばれます。そこで酵素によってアセトアルデヒドに分解され、最後は二酸化炭素と水になって息や尿という形で体外へ排出されます。この、アセトアルデヒドを分解する酵素の少ない人ほど、頭痛や吐き気などの二日酔いを引き起こします。

■二日酔いの防止

二日酔いの原因物質は、アセトアルデヒドです。アセトアルデヒドは脳に直接作用して、吐き気の

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～（一部抜粋）

	【青壮年期】	【中高年期】
目標	禁煙・アルコールは適量にしよう バランスのとれた食事にしよう 自己の健康管理をしよう	健康を考えた食事をとる 自分の身体を知る
私・家族が出来ること	・1日の適量を守り、休肝日をつくる ・自分の体質を理解し、自分の適量を知る ・1日3食きちんと食べる 自分の食事量を知る	・朝ごはんをよく食べる バランスよく食べる ・自分の数値を知り、対処する ・生活リズムを整える

元になります。飲んだ時の動機や、呼吸がはやるのも、アセトアルデヒドが原因です。

残念ながら起きてしまった二日酔いを短時間で解消する方法はありません。二日酔いに関しては予防が肝心です。

■肝臓をいたわるアルコールとの付き合い方

これからの時期は、お祭りなどでお酒を飲む機会が多くなるのではないでしょうか。肝臓をいたわりつつ、アルコールと上手に付き合うために、次のポイントを心にとめておいてください。

□低カロリーで良質なたんばく質を

肝細胞の修復には、タンパク質が不可欠です。肉や魚介類等でも良いのですが脂肪の少ない部位を選び、また大豆などの植物性タンパク質をとることもお勧めします。もちろん、アルコールを飲む機会が多い時だけでなく、日頃の食生活でも脂肪の多いメニューは控え、バランスも考えて食べましょう。

□野菜や海藻もしっかりと

ビタミンは、肝臓がご馳走やアルコールを代謝する場合に欠かせません。ミネラルも肝臓の機能を助ける酵素の材料になります。脂肪の多い肉類などを食べるときは、必ず脂肪や糖質の吸収を遅らせる食物繊維もとりましょう。また、二日酔いの原因となるアセトアルデヒドの分解を促すのは、ビタミンB群、C、Eです。野菜や海藻にはビタミン、ミネラル、食物繊維を含むものが多いので、できるだけ多く食べるようにしましょう。

□規則正しい食習慣にしましょう

朝食を抜いたりすると、エネルギー不足になり肝臓の負担が増えます。きちんと1日3食とりましょう。



終活しませんか？

終活とは就職活動ではありません。昨今よく耳にしたり、見かける言葉と思いますが、「終焉活動」のことです。最期まで自分らしく生きるために家族に伝えること、感謝の気持ち、万が一のときにしてもらいたいことをまとめたものをエンディングノートと呼びます。書店で販売されていますし、インターネットでダウンロードできます。

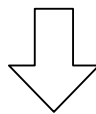
エンディングノートは遺言書とは違い、法的効力はありませんが自分の思いや希望など書き込み、思いを伝えることができます。法的な効力を必要とする場合は遺言書で手続きをしましょう。

遺言書は公証役場の公証人、司法書士、弁護士等の専門家に相談しましょう。



エンディングノートとは・・・

高齢者が人生の終末期（エンド）に自分自身に生じる可能性に備えて自分自身の希望や家族や親しい人に伝えたいことを書き留めておく自分で自由に記載するノートです。



エンディングノート内容の例

自分について（生い立ち、思い出の記録、今までを振り返って）
医療・介護について（いざという時のために～入院や介護が必要になったらどうして欲しいか～）
残しておきたいこと（家系図、家訓）
もしものときの連絡先（家族や親戚の氏名・住所・連絡先）
葬儀について（葬儀内容、納骨、お墓など）
財産・保険（預貯金、不動産、加入している保険、遺言書の有無など）
大切な人へのメッセージ



エンディングノートには決まりはなく、内容はさまざまです。
例は一般的なものでありますので自分が書いておきたいものでも構いません。



エンディングノートは・・・

これからの人生をよりよく生きたいと考えている方
家族のために様々な情報や思いや考えを伝えたい方
備忘録として活用したい方
など、さまざまな使い方があります。一度検討してみませんか。

上島町では、高齢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。
住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【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

骨元氣レシピ

年齢を重ねるごとに気になってくる骨密度。血中のカルシウムは、常に一定の濃度を保っており、不足すると、骨のカルシウムが溶け出してこれを補うために骨が弱くなってしまう。一般的には20代をピークに徐々に減少していく傾向があります。

まずカルシウムを含む乳製品・小魚・大豆製品を積極的に摂りましょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含む鮭や青魚・卵黄・きのこ類を組み合わせると良いです。

そして女性は特に大豆製品を摂りましょう。大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た作用があり、骨の新陳代謝にかかわるエストロゲンの働きを補って骨密度を高めてくれます。

また、適度な運動はカルシウム沈着を促します。ウォーキングなどを習慣にするよう心がけたいですね。

牛乳・乳製品が摂れない方はそれら以外でも、カルシウムの豊富な食品があるのでそれらを利用しましょう（小魚、豆・大豆製品、海藻類、ほうれん草やカブの葉、水菜、モロヘイヤなどの野菜）。

★じゃこ納豆★

【材料 2 人分】

納豆……………80g
ちりめんじゃこ……………10g
白いりごま…小さじ2／3
あさつき……………10g
醤油……………小さじ1、1／3
練りからし……………適宜

★じゃこやごまを加えることでカルシウムアップ。納豆はイソフラボンや脂質の代謝を助けるビタミンB2が豊富です。

作り方

- ①ちりめんじゃことごまはフライパンでから炒りする。
- ②あさつきは小口切りにする。
- ③納豆と、①、②、醤油、練りからしを和える。



9月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ「おたっしゃクラブ」 10:00～11:30
- ちびっくクラブ（育児教育） 10:00～11:30

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ「おたっしゃクラブ」 10:00～12:30
- リフレッシュ教室 13:30～14:30
- まめっこクラブ・育児相談 10:00～12:00
- いきいき体操 10:00～11:30
- 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00
- 保健センター開放日（乳幼児対象） 9:00～12:00
- にこにこ広場 14:00～16:00
- 脱メタボ教室－高脂血症編－ 14:00～15:30
- 健康講座 14:00～15:00
- リトミック教室 10:00～11:30
- 精神デイケア 11:30～

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- はつらつ教室 13:30～15:30
- 高齢者口腔ケア講座 9:30～11:30
- 健康講座－肥満と高脂血症について－ 13:30～15:00
- 高齢者栄養改善教室 9:30～12:30

- 11日（火）せとうち交流館
- 5日（水）佐島栗手中央集会所
- 27日（木）下弓削中央集会所
- 24日（月）保健センター
- 6日（木）久司浦集会所
- 28日（金）保健センター
- 11日（火）生名公民館
- 19日（水）生名公民館
- 3日（月）3分団集会所
- 10日（月）保健センター
- 3日（月）及び24日（月）保健センター
- 3日（月）及び10日（月）保健センター
- 6日（木）北集会所
- 10日（月）保健センター
- 18日（火）保健センター
- 19日（水）岩城総合支所
- 20日（木）保健センター
- 24日（月）保健センター
- 26日（水）野外活動
- 27日（木）岩城総合支所
- 6日（木）及び20日（木）保健福祉センター
- 11日（火）保健福祉センター
- 13日（木）保健福祉センター
- 27日（木）保健福祉センター

