

# 保健センター だより

- 弓削保健センター  
TEL 77-3700
- 岩城保健センター  
TEL 74-0755
- 生名保健センター  
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター  
TEL 74-1120

## お酒と健康

お花見の時期、酒宴でお酒を飲みすぎて、後悔された方も多いのではないのでしょうか。ここではお酒と健康についてお話したいと思います。

### ■アルコールの酔いの症状

お酒を飲んだ人の多くは経験があると思いますが、飲酒の程度と症状について、飲むに従い次のような症状がでてきます。

- ①爽快期…さわやかな気分になる。判断力がにぶる
- ②ほろ酔い期…ほろ酔い気分になる。理性が失われる。
- ③ほろ酔い極期…気がおおきくなる。立てばふらつく。
- ④酩酊期…千鳥足になる。吐き気嘔吐がある。
- ⑤泥酔期…立てなくなる。意識が薄くなる。
- ⑥昏睡期…揺り動かしても動かない。

### ■お酒の作用

少量のアルコールは胃の血流をよくし、胃液の分泌を促し、食欲を増してくれます。逆に大量のアルコールは胃液の分泌を抑えるだけでなく、胃粘膜を傷つけます。

また、アルコールの大部分は肝臓で処理されます。そのためアルコールの摂りすぎが、長年続いていると、肝臓をはじめ、いろいろな臓器に障害が生じてきます。

また、特に注意したいのは、薬と一緒にアルコールを摂取した場合です。肝臓がアルコールの処理を優先させるため、薬の解毒がとまわりになり、薬の作用が強くなりたりする

ことがあります。

### ■お酒の適量

肝臓に負担をかけないためにも、お酒の適量を守ると同時に、週に続けて2日はお酒を飲まない日を作ることが大切です。



ビール  
中瓶1本



ウイスキーダブル  
60ml



ワイン  
200ml



清酒  
0.9合

■お酒の健康的な飲み方  
①適量を守り、ゆっくり味わいながら飲む。

②空腹時に飲まない。

急激な酔いを防ぎ、胃の粘膜を保護する目的があります。

③強いお酒は薄めて飲む。

④お酒を他人に無理強いしない。

⑤一気飲みは絶対しない。

大量のアルコールを急に摂取すると、一気に昏睡の状態になり、場合によっては呼吸困難などの危険な状態を引き起こす恐れがあります。

⑥遅くても夜12時には切り上げよう。

夜遅くに飲酒することで、寝ている間も肝臓は休めず、働いてしまいます。これが毎日続くと肝臓に障害が生じる可能性があります。

## 検診個人負担金の改定について

上島町が実施している健康診査事業の個人負担金を統一しましたのでお知らせします。

### 検診別個人負担金一覧表

健康診査名	年齢区分	費用徴収額	
基本健康診査	70歳以上	0円	
	20歳以上 70歳未満	2,000円	
肝炎ウイルス	70歳以上	基本型	0円
		B型を希望しない場合	0円
		C型を希望しない場合	0円
	40歳以上 70歳未満	基本型	700円
		B型を希望しない場合	600円
		C型を希望しない場合	100円
胃がん	20歳以上	1,200円	
肺がん(結核検診含む)	20歳以上	300円	
喀痰検査	50歳以上のリスク者	800円	
乳がん(視触診)	20歳以上の女性	300円	
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	1,200円	
子宮がん	20歳以上の女性	1,000円	
大腸がん	20歳以上	500円	
前立腺がん	50歳以上の男性	600円	
腹部超音波	20歳以上	1,200円	
骨粗しょう症	20歳以上	500円	

※健康診査個人負担金の減免

次に該当するものと認められたときは、健康診査個人負担金が減免されます。

●生活保護法による被保護世帯に属する方

(減免申請書の提出が必要)

■問合せ先

上島町各支所 保健センター・保健福祉センター



# 農業講座

## しまなみ普及室だより スイカ栽培のポイント

スイカは野菜の1種ですが、夏を代表する季節感のある作物です。上手に作る方も大勢おられると思いますが、今回はスイカの性質と栽培ポイントについて解説します。

### ■おいしいスイカをたくさん作るためには…

#### (1) 栽培適地

スイカは野菜類の中でも高温、乾燥、多照を好む作物です。排水、日当たりの良い畑が栽培に適します。

#### (2) 肥料のやり方

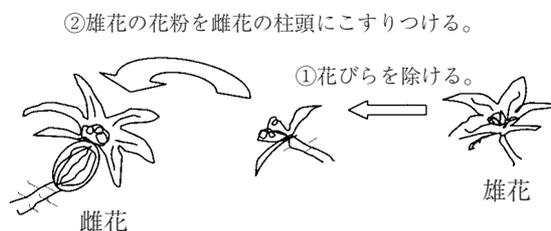
スイカはチッソ（肥料）のやりすぎによる「つるぼけ」により着果が不安定となります。元肥（植え付け前の肥料）は控えめにして、着果を確認してから行う追肥を中心に栽培します。有機主体の肥料で栽培すると管理がしやすく、品質が向上します。

#### (3) 確実に着果させるため人工交配

スイカの花は雌雄異花（雌花と雄花が別々に咲く）ため、雌花に花粉が付かないと実が止まりません。雌花は5節おきに着生（通常10節頃から着生）しますが、開花時期の天候不順や低温時期にはハチなどによる虫媒受粉は期待できません。肥大の良い果実は20節（3番花）の花が良いといわれています。低節位の花は皮が厚く奇形果となりやすいため、目的の雌花を留めるためには人工交配が有効です。

#### ★人工交配の方法

開花した雄花の花びらを除けて、雌花の柱頭にまんべんなく花粉をこすり付けます（図参照）。交配は午前9時頃までに終わると交配率が高まります。交配日に日付けをつけておくと収穫時期の目安となります。



### ■栽培の要点

#### (1) 畑の準備

冬期に100㎡あたり堆肥200kgを十分に施用し深耕しておく。元肥は植え付けの14日までに苦土石灰15kg、有機配合肥料（8～10%）8～10kgをすき込み整地しておきます。

追肥は最初に着果した時期とソフトボール大の時期に化成肥料（15%）3kgまたは菜種油かすを10kgを芽先付近に施用します。植え付け前の畝に1.5m幅の黒ポリマルチを行い、マルチの中心に苗を植えつけると、株周りの抑草効果があります。この場合、追肥はマルチの外側に施用します。

#### (2) 植え付け及び整枝

植え付けは株間80～120cm、本葉の5～6枚頃に芽先を摘心し、子つるを4～5本伸ばし、子つるに着果させます。着果位置までの孫つるは全て除き、着果位置以降の孫つるは込み合わない程度に放任します。

#### (3) 収穫時期の目安

スイカの収穫時期は外見からは難しく、打音（濁った音）や縞がはっきりした頃、着生節のつる枯れが目安となる。最も確実な目安は交配した日からの日数となります。大玉は45～50日（平均気温の積算で1000℃が目安）小玉で40～45日です。交配した時期別に色を変えた竹を立てると判りやすいです。

#### (4) 病虫害防除

梅雨時期から「たんそ病」、「つる枯病」（葉が黒褐色に枯れる）が発生してきます。トップジンM水和剤1500倍が有効。ウリハムシ成虫（茶色の5mmぐらいの甲虫）にはディプレックス乳剤1000倍、ハダニにはオサダンフロアブル、バロックフロアブル2000倍、アブラムシ類には植え付け時のダイシストン粒剤20g/株、生育期にはモスピラン水溶剤2000倍が有効です。

### 【お知らせ】

愛媛県組織改変により、4月から「しまなみ普及室」は「今治農政普及課しまなみ農業指導班」となりました。上島町担当は従来と変わらず岩城に駐在しています。農業に関するお問い合わせは、お気軽にご相談下さい。

●今治農政普及課しまなみ農業指導班 今治市伯方町木浦（農協会館内） TEL(72) 2325

●上島町担当（岩城駐在：村上要三） J A越智今治岩城営農生活センター内 TEL(75) 2017