

健康通信☆まらり

■発行
 登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp



年末年始、お酒の飲みすぎに気をつけよう

これからの季節、忘年会や新年会など…お酒を飲む機会が増える方が多いのではないのでしょうか。適量を守り、からだにやさしい飲み方をしましょう！

あなたの肝臓
元気ですか？

検査結果をみてみよう



当てはまった人は
要注意!!

肝機能検査 (血液検査)

- AST (GOT) 31以上 → 肝臓の細胞がたくさんこわれている状態です
- ALT (GPT) 31以上 → 脂肪肝の可能性が有ります
- γ-GT (γ-GTP) 51以上 → アルコールで肝臓が傷んでいる状態です！



肝臓をいたわりながら飲もう！

ビール 500ml缶1本 日本酒 1合(180ml) 焼酎(35%) 0.4合(72ml)

適量は…？



- 休肝日は週2日続けてとりましょう
- つまみには、豆類、野菜、海藻類がお勧めです

痛風発作を起こすのは、ビールだけ？!

痛風（高尿酸血症）にならないためには、「ビールを飲みすぎなければいい」ではありません！
 ビールや魚卵、内臓肉などに含まれるプリン体を食べ過ぎることも原因の一つですが、ビール以外でもアルコールを飲み過ぎること自体が痛風の大きな原因となります。

今からでも遅くない！～禁煙のススメ～

「今さら禁煙しても、遅いでしょ？」と思っている方。そんなことはありません！
 80歳になっても90歳になっても、息切れやせき、たんがなくなるなど禁煙の良さを感じられるでしょう。



～たばこをやめると、こんな変化が～



- 1分 で たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める
- 20分 で 血圧・脈拍・手の体温が正常になる
- 8時間 で 血液中の酸素濃度が正常になり、運動能力が改善する
- 24時間 で 心臓発作の確率が下がる
- 48時間 で においと味の感覚が復活し始める
- 48～72時間 で 呼吸がラクになり、肺活量が増加し始める
- ニコチンが体から完全に抜ける
- 2週間～3カ月 で 循環機能が改善。歩行が楽になる
- 1～9カ月 で せき・疲労・息切れなど慢性症状が改善する

本来の味覚を取り戻し、
食べ物がおいしく感じられる
ようになります。

朝の目覚めがよくなり、
タバコを吸わなくても
すっきり目覚めます。



ストレスを上手にコントロール！

ストレスは、たまりすぎるとうつ病や循環器病などの原因になります。現在、大きな問題となっているうつ病は、ストレスがその発症の一因となります。ストレスコントロールに日々気を配ること、心身がまいっていると気づいたら、早めに休んだり、かかりつけ医や専門医に相談することが大切です。

自分でできる うつ病チェック

check

- 毎日の生活にハリが感じられない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっている
- 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れた感じがする



※これら5つの項目のうち2つ以上が当てはまるようでしたら、ストレスがたまりすぎている可能性があるためペースダウンが必要です。この状態が長く続くようでしたら、早めに専門医を受診しましょう。

1日の疲れはその日に解消！

ストレス解消法

「まずいかな？」と思ったら…
早めに相談を！



上手に休養をとって
リラックス

質の高い
十分な睡眠をとる



ゆったりバスタイムで
心身の疲れをいやす



おいしく食べて
ストレスに強くなる



からだを動かして
ストレス解消

家族DE食育!健康レシピ

【鮭の南蛮漬け】



一人分：エネルギー 242kcal

材料（4人分）

鮭の切り身	4切れ	
薄力粉	大さじ2	
サラダ油	適宜	
玉ねぎ	小1/2個	
人参	小1/5本	
黄ピーマン	1/2個	
A	だし汁	カップ1/4
	酢	カップ1/4
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	赤唐辛子	小口切り1/2本

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参は細めの千切り、黄ピーマンは縦に細切りにする。
- ②鮭の切り身（生鮭は塩・こしょうをふる）は、3つ位に切って小麦粉をつける。フライパンにサラダ油を入れ熱し、カリッとさせるまで揚げる。
- ③耐熱容器にAを入れて電子レンジで加熱して、熱いうちに①・②を加えて漬け込む。
- ④味をなじませてから（5分以上）、器に盛り付ける。

鯖・さんま・まぐろなど他の魚もおいしいです。
良質のたん白質・ビタミン・ミネラルなど体に必要な栄養素がたっぷりです。