



保健師のおはなし ～お酒に飲まれないために～

お酒は、嗜好品のひとつとしてコミュニケーションやストレス発散などのツールとして親しまれています。しかし、適正な量を超えることで体にさまざまな影響を引き起こします。

アルコールは、体内に入ると血液に溶け込んで全身に回ります。脳には約10分で到達し、アルコールによって脳が麻痺した状態が「酔い」の状態です。最初は理性が低下することによる解放感を感じるため良い気分になりますが、アルコール量が多すぎると次第に脳全体に麻痺が広がり、知覚や運動能力に影響を与えるため同じことを話したりふらつくようになっていきます。

さらにアルコールは、肝臓で処理される際にアセトアルデヒドと呼ばれる物質に分解され、とても毒性が強い物質となります。このアセトアルデヒドを処理する酵素には個人差があり、自分が処理できる量を超えて体内に残り、血液によって全身を回ることで、二日酔いによる頭痛や吐き気などの症状が引き起こされています。ほかにも、体内のタンパク質と結びつくことによって肝臓の肝細胞が再生する力が落ち、肝機能に影響を与えます。肝細胞は再生力が高く、通常4～6週間で再生されますが、アセトアルデヒドによって阻害されるため、最低でも週2日の休肝日が必要となります。また、脳や心臓の細胞にも影響を与えるため、認知症や不整脈などの原因となります。このように、アルコールは健康にも大きな影響を与えます。

特にお酒を飲む機会が多い方や飲酒習慣のある方は、自身のお酒との付き合い方を見直し、定期的に健康診断を受けて、体の状態を確認しましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃん ネル



No. 318

すずか
★ 岡田 涼楓 ちゃん ★

平成28年8月5日生まれ

皆さんはじめまして♪岡田涼楓です。8月5日で1歳になりました。

とにかく食べるのが大好きで、ご飯の時間は大喜び！けどなくなったら怒って大変。

泣き虫でちょっと前はママ・パパが見えないとすぐ泣いちゃってたけど最近は1人で遊べるようになっておもちゃのカップを10段も順番に積み重ねることができるようになったんだよ！それとテレビの音楽が流れたら楽しくて踊っちゃうの♡

最近はつかまり立ちだけど歩くことができるようになって、ハイハイもしながらいろいろなところに行って家を散歩してるんだ！いたずらも多くなって目が離せなくて大変だけど1人で歩くまでもう少しかなー。

もう少しでお姉ちゃんになるからこれからの成長がすごく楽しみ！

これから寒くなるから風邪には気を付けて健康に過ごしてほしいです。

(母・岡田 香奈)

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか
満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。
⑤ 2121へ
詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★ 10月末現在★

世帯数 8,974世帯 (-5) 人口 17,420人 (-19) 男 8,085人 (-7) 女 9,335人 (-12)