暮らしのヒント
健康専科

こんにちは保健婦です 117

しのび寄る アルコール性肝障害

肝臓病というと、A・B・C型ウィルスによるウィルス性肝炎や、肝硬変・肝臓がんなどが多かったのですが、今はアルコール消費量の増大とともに、アルコール性肝障害が増えています。

お正月を迎え、お神酒をいただく機会も多くなりますが、肝臓にとって、これからが厳しいシーズンの到来です。

◎激増するグレーゾーンの人々

国民一人当たりの酒の消費量は、昭和二十年代まで純アルコールに換算して年間二リットル以下だったものが、年々増え現在約九リットルと四・五倍に達しています。その結果、アルコールによる肝障害を持つ人も、消費量とともに増加しています。

また、日本人の死因の中でも、「慢性肝疾患」及び「肝硬変」は第九位に登場しています。特に三十歳代後半から六十歳代前半では、更に上位にランクされています。

肝機能が異常値に限りなく近い、いわゆるグレーゾーンの人たちの八割が肥満で、四十代の男性に集中しています。

こうした男性群は、『過食・酒を飲む・脂肪分の高い食事・不規則な生活習慣』という四つのキーワードを共有し、アルコール性肝障害への道を歩んでいます。

また、これとは反対に、太っていないのにアルコール性肝障害を起こすタイプは、酒を飲む時にほとんどつまみを食べず、ひたすら酒を飲む人に多いようです。

これは、栄養が十分にとれず、バランスが悪くなり、肝臓への負担が大きくなって、肝障害を起こしてしまうのです。

肝臓は、『沈黙の臓器』と言われ、肝障害がひどくならないと症状を現しません。特に、毎日『日本酒』にして五合以上を十年以上飲み続ける〝大酒豪〟といわれる人は、**飲酒習慣を変えない限り、間違いなくアルコール性肝障害をひき起こすといわれています。**

◎肝臓にやさしい飲み方は？

目安として、日本酒で一日に一合以下、ビールなら中ビン一本以下、ウィスキーならダブルで一杯までとされています。

①「豆腐」や「魚」などの『たんぱく質』を摂りましょう。

たんぱく質は、アルコールなどで弱った肝細胞を、正常なものに戻そうと、細胞をつくる働きがあります。お酒を飲む時は、適量のつまみを必ず摂るようにしましょう。

②『休肝日』をつくりましょう。

肝臓は、アルコールを分解するという大切な働きをもっており、飲酒した翌日も休むことなく働いています。飲酒した翌日は、働き続ける肝臓をいたわり、『休肝日』として、のんびり休ませてあげましょう。

以上のことに注意し、これからの厳しい冬の季節を、肝臓にとってやさしい季節となるよう、心がけてください。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、先月35名が参加して行われた「健康づくり教室」で実習した一品を紹介します。

- さんま…300g
- 牛乳……大2
- 玉ねぎ…90g
- 小麦粉……適宜
- バター……大½
- ケチャップ…大3½
- お酒……小1強
- コンソメ……小½
- こしょう……少々
- 塩・こしょう……少々
- トマト（缶詰でも可）…120g
- ピーマン……30g
- サラダ油……大½
- 酒……大1弱

Ⓐ
- にんにく…1かけ
- サラダ油……小½
- とろけるチーズ…60g

材料（6人分）

❶さんまは3枚におろし3等分し、塩・こしょうをして牛乳に10分以上つけておく。

❷トマトは湯むきをし、さいの目切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。

❸さんまの水気をふきとり、小麦粉をつけて、油とバターで焼き、お酒を入れ、蒸し焼きにする。

❹フライパンに油をひき、みじん切りのにんにくをいため、次に玉ねぎ、トマトをいため、ピーマンは最後に加えさっといためⒶで味付けをする。

❺アルミカップに焼いたさんまをのせ、❹のトマトソースをのせ、とろけるチーズをのせてオーブンで焼き、チーズがとろりとしたらできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

牛乳につけることで臭みがとれます。魚ぎらいのお子さんでもピザ風に調理することで食べやすくなるのでお試し下さい。

今月の クッキングコーディネーター

岩室村食生活改善推進委員

大平八千代さん（西中）　小松いずみさん（石瀬）　竹内幸子さん（和5）

1/10 110番の日 『守ります 地域の安全110番』

■携帯電話から110番するときは

平成8年中の110番通報件数は約620万件。5.1秒に1件の割合で110番通報があったことになります。最近は、携帯電話からの通報が増えています。携帯電話でかける時は、次の点に注意しましょう。

▷まず携帯電話からの通報であることを伝える

県境などでは、管轄区域外の通信指令室に110番がつながることがあります。

▷現場を離れない

付近の地理が明らかでない時に、警察官が現場に着くまで時間がかかってしまうことがあります。

▷移動しながら話さない

移動しながらの通話は、声が聞き取りにくいうえ、電波状態が不安定になったり、途中で切れてしまったりすることがあります。

▷通話後しばらくは電源を入れたままで

110番通報の内容について確認したいことがある場合には、警察官が通報者へ電話をかけ直すことがあります。その際、電話機の電源が入っていないと通話ができず困ることがあります。

■相談や困り事は#9110番

警察では、緊急を要しない相談や困り事を受け付けるバイパスラインとして、全国共通の専用ダイヤル『9110』番を設けています。免許に関するお問い合わせや、いろいろな相談事に対して、専門の相談員が対応します。『#9110』番はプッシュホン回線で利用できます。#（シャープ）ボタンに続いて番号を押してください。

110番通報をする時は、「いつ・どこで・何があったか」をはっきり言いましょう。

国民年金からお知らせ

●お問い合せは　役場住民福祉課　☎82-5713

20歳になったら国民年金に

国民年金は、すべての国民一人ひとりが平等に受け取ることができる年金です。会社員で厚生年金に加入している人も、公務員で共済組合に加入している人もすべて同時に国民年金の加入者となります。

国民みんなによる助け合いの制度ですから、自分の意志や個人年金の有無に関係なく、20歳になったら必ず国民年金に加入しなければなりません。それにより、20歳になって加入したすべての人が、将来満額の年金（老齢基礎年金）を受けられる可能性と権利を持つことになるのです。

学生も20歳になったら加入します

かつては任意加入だった学生も平成3年4月1日からは、20歳になったらみんなが国民年金に加入することが義務づけられました。任意加入時は、万一病気やケガで障害を受けた場合の障害基礎年金や、満額の老齢基礎年金が受けられないケースが生じ、問題となることがありましたが、20歳以上の人の全員加入により、そんな心配もなくなりました。20歳になったら学生も含め、みんなが国民年金に加入することが、将来の老後や「もしも」の場合に備えることになるのです。

岩室村立図書館から ☎82-4433 AM10:00～PM6:00

新着図書のご案内

「西郷盗撮」

風野真知雄著

（新人物往来社）

西郷隆盛の顔を撮れ。密命をうけた元幕臣・志村悠之介は西南戦争勃発前夜の鹿児島に潜入。1枚も現存していないという写真の謎に挑んだ時代小説。

「ストライク・ゾーン」

ジム・バウトン／エリオット・アシノフ著

文藝春秋

マイナー暮らしの長かった投手と、引退を決意した老審判。意地と名誉、それぞれの思いを抱え、シーズン最大のビッグ・ゲームに臨む。二人の人生をかけた最後の一球…。

※図書館で本を借りるときには「図書利用カード」が必要です。

まだ作っていない人は、お早めに図書館カウンターへ！

1月の休館日

1～4日（年始）、5日(月)
12月(月)、15日(祝)、19日(月)
26日(月)、30日（資料整備日）