

健康専科

こんにちは保健婦です

保健センター
82-5726

148

「沈黙の臓器」肝臓



暑い日が続き、ビールが美味しい季節になりました。それに誘われ、おつまみにもつい手がでてしまい、しらすしらすのうちに栄養過多になりがちです。

そこで今回はアルコールを分解したり、栄養を蓄えたりする臓器「肝臓」について考えてみます。

人体最大の臓器

肝臓の重さは、成人で体重の50分の1もあり、人体最大の臓器です。

肝臓は再生能力が旺盛で、まるでトカゲの尾のように、肝臓の7割が失われても3割で機能し、再生するほどです。そのような器官の再生を行うのは、臓器が壊れれば肝臓だけです。また、肝臓はとても丈夫で、少々の事では音を上げずに働き、病気がかなり進行するまで悲鳴

を上げないため、沈黙の臓器と呼ばれています。そのため、自覚症状がなくとも定期的な検査を受け、肝臓の状態をチェックしていくことが大切です。

体の大科学工場

肝臓は体の中で様々な物質の処理を行っています。

- ① 酵素や蛋白質の合成と分解
- ② アルコール・薬などの解毒
- ③ 胆汁（脂肪の消化に不可欠）をつくる
- ④ 糖質をグリコーゲンにして蓄える
- ⑤ ビタミン・ホルモンの代謝と調節

これらの動きが行えなくなると、栄養の吸収ができなくなったり、有害物質の排出ができなくなり、体は大きな障害を受けちゃいます。

肝機能障害のいろいろ

- ① A・E型肝炎（食中毒や感染する）
 - ② B・C・D・F・G型肝炎（血液・体液などからの感染）
 - ③ アルコール性肝障害（常習飲酒によって起こる）
 - ④ 薬剤性肝炎（毒物や薬の副作用による）
 - ⑤ 脂肪肝（食生活の歪み・肥満による）
- また、症状の現れかたなどにより、①急性肝炎、②慢性肝炎、③劇症肝炎に分かれ、適切な治療を行わないと肝硬変や肝臓がんにつながります。
- 今最も多い肝機能障害は、肥満が原因の脂肪肝です。食べ過ぎ・飲み過ぎの食生活により、中性脂肪が多く合成され、肝臓の処理能力を超えると細胞中に脂肪がたまり起こるわけです。反対に無理なダイエットなど

知らず知らずのうちに...

で蛋白質が不足しても、中性脂肪を体の中へ運ぶ物質が作られなくなり、その結果肝臓内に脂肪が貯まることも起こります。

生活改善が一番の薬

脂肪肝は病気を起している原因を除去することができれば、元どおりに戻り、その後も問題なく過ごせます。

治療は何よりも運動・バランスのとれた食事による減量です。これらは何も肝臓病だけではなく、生活習慣病全般に言えることです。

① バランスのとれた食生活

以前は良質の蛋白質を多く摂るよう指導されてきましたが、食生活が豊かな今は、食べ過ぎ・高カロリーな食事に気をつけ、五大栄養素（蛋白質・脂肪・炭

水化物・ビタミン・ミネラル）を規則正しく摂れるよう心がけましょう。

② 適度な運動

以前は肝炎になると運動が制限されていましたが、今は軽度な肝炎の場合には、1日30分のウォーキングが勧められています。（その他既往疾患により異なるため、医師に相談下さい）

日頃の不規則な生活で、肝臓は悲鳴を上げています。暴飲・暴食による肥満・ストレスの山に上り詰められている肝臓はたじろと我慢しています。

肝臓に優しい生活は他の生活習慣病予防にもつながりますので、まずは無理せず続けること目標に、肝臓をいたわる習慣を身につけましょう。

訪問歯科相談を実施します

左記により、歯科医師と保健婦による訪問歯科相談を実施します。体が不自由なため、歯科医院に受診することが困難な方で、「入れ歯が合わなくなってきた、歯の痛みがある、うまく食事がとれなくなってきた」などでお困りの方、また口腔内をチェックしてほしいと希望される方は、左記へ申込みください。

と き 9月1日（金）午後1時30分、
※訪問時間については、後日連絡いたします。
お問い合わせ
岩室村保健センター
82-5726（直通）



8月は

『児童扶養手当の現況届』・『特別児童扶養手当の所得状況届』・『ひとり親家庭医療費受給者証の更新』の月です。

と き 8月21日・22日（月・火）午前9時～午後6時
と ころ 役場1階住民相談室（ロビー脇）
持参するもの 児童扶養・特別児童扶養手当現況届は、印かんと手当証書
ひとり親家庭等医療費受給者証の更新は、印かん、健康保険証、受給者証

■児童扶養手当の受給資格

次の理由で、18歳未満の児童を監護・養育している場合
①父母の離婚 ②父の死亡 ③父が法令で定める程度の障害の状態 ④父の生死不明 ⑤父が1年以上の遺棄 ⑥父が1年以上拘禁 ⑦未婚の女子
上記要件に該当してから5年を経過すると申請権を失いますのでご注意ください。

■特別児童扶養手当の受給資格

法令で定める程度の障害がある20歳未満の児童を、父又は母等が監護・養育している場合。ただし対象児童が、その障害を理由とする公的年金を受けている場合や所得制限を超える場合は支給されません。

■ひとり親家庭等医療費助成制度

18歳未満（障害者は20歳）の子どもがいるひとり親家庭等に対し、保健の向上と福祉の増進を目的に医療費の一部を助成するものです。

●なお、対象者には文書で連絡しますが新たに該当すると思われる人はお申し出ください。詳しくは、役場住民課（82-5712）までどうぞ。

身体障害者手帳1・2・3級・療育手帳Aをお持ちの方へ 『県障』医療費受給者証の更新

現在の『県障』医療費受給者証の有効期限は、平成12年8月31日までです。必ず更新手続きをしてください。

と き 8月17日（木）～23日（水）
と ころ 役場福祉保健課
持参するもの ①現在使っている『県障』医療費受給者証②保険証③印かん
※なお、対象者には文書で連絡しますが、詳しくは、福祉保健課（82-5725）までどうぞ。

Dental healthy Kids

小林周平くん (橋本) 団原志穂ちゃん (西長島) 竹内実緒ちゃん (和納6区)

三角雄一郎くん (間瀬3区) 鈴木翔太くん (橋本) 本間 樹くん (和納12区)

高橋一風くん (和納3区) 佐藤 桜ちゃん (和納3区) 渡邊莉帆ちゃん (橋本)

渡邊梨奈ちゃん (橋本) 石添蒼太くん (岩室) 阿部実佳子ちゃん (間瀬7区)

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(7/7健診より)

服部怜奈ちゃん (和納6区)

たとえば学生なら1号、就職したら2号。いつでもどこかに自分の場所がある。

国民年金の加入には第1号から第3号まで3種類あって、日本に住む20歳以上60歳未満の人は必ずどれかに該当します。自分が何号なのかによって、保険料の納め方が変わってきますので、しっかり確認しておきましょう。

<p>■学生 ■自営業 ■アルバイト...など</p> <p>第1号被保険者</p> <p>保険料は1か月に13,300円を自分(世帯)で納めます。(平成12年度)</p>	<p>■会社員 ■公務員...など</p> <p>第2号被保険者</p> <p>保険料は給与に応じた額が天引きされます。</p>	<p>■会社員や公務員の妻(夫) ※第2号被保険者に扶養されている配偶者(20歳以上60歳未満)</p> <p>第3号被保険者</p> <p>保険料は配偶者の加入している年金制度が負担します。</p>
---	---	---

国民年金の保険料は40年間納めるのが原則ですが、長い人生の間には「学生で収入がない」「失業して生活が苦しい」など、やむをえない事情もでてきます。どうしても保険料が納められない場合には「免除制度」、学生には「学生納付特例制度」があります。(詳しくは、広報5月号をご覧ください。)

年金なんて老後のことだと思ってる? Non! すぐに役立つ年金だってあるんだ。

国民年金で保障されている年金(基礎年金)は3種類。そのうちの『障害基礎年金』と『遺族基礎年金』は、万一の場合、生活を保障するためにそのときから支給されます。



国民年金からの...住民課 お知らせ

ボクらの未来はボクらが守る。国民年金は20歳がスタートです!

20歳を迎えたあなた。オトナへの仲間入りおめでとう。お酒が飲めたり、選挙権とかいような権利を手にするけど、もうひとつ! 20歳になるとみんな「国民年金」という制度に加入することをご存知ですか?

国民年金は、年をとったり、病気やケガなどで収入がとたえなくても、誰もが安定した生活を送れるように社会全体で支えあう制度で、みんなが納める保険料と国からの補助金で運営されています。

生き方は人それぞれ自由だけど、社会を支えるオトナの一人として、果たすべき責任とルールはしっかり守りましょう。