

こんにちは！保健婦です

もうすぐ今年も終わります。年末・年始には何かとお酒を飲む機会が多くなります。そこで今回は「イキなお酒の飲み方」について、お話ししたいと思います。

どのくらいなのかをみてみますと、肝臓の大きさや働きにもよりますが、一般的に体重60kgの70kgの人で、一時間に9〜12mlが処理できるといいます。つまり、

イキなお酒の飲み方



お酒は適度に飲めば血行を良くし、気分を快活にするなどの効用もあります。しかし、現実には、飲む量を自分ではコントロールしにくく、性格さえも変えてしまうアルコール依存症をはじめ、さまざまな病気の原因となります。例えば、食道がん・脂肪肝などの肝臓病、胃炎・胃潰瘍などです。

では、どのくらいの量までならば良いのでしょうか。肝臓のアルコール処理能力が

ビール大ビン1本、または、ウイスキーダブル1杯、または、日本酒一合を飲むと、それが処理されるまでに、三時間かかることとなります。ですから、一日の酒量としては、これらの二

倍量までとすると良いでしょう。そうすれば、夜12時までお酒を飲んでいても、寝ている間にアルコールは処理されて、朝6時にはすっきりと目覚めることができます。

でも、どうしても、それ以上飲んでしまう！という方も多いと思います。深酒をしてしまった時には、その次の日はまったくお酒を飲まない休肝日として、肝臓をいたわってあげましょう。その他に、お酒を飲む時には人と話しながら楽しく飲むこと、体に良いおつまみを食べながら飲むこと、飲めない人に無理にお酒を進めないこと、などにも注意しましょう。

以上のことを守って、お酒はイキに、格好良く飲みましょう。保健福祉課保健婦 小関 章子

お誕生おめでとう

10月21日～11月20日届け出分



村井文音ちゃん
思いやりのある、やさしい子に育ってほしいと願っています。
【母：妙子さん談】

氏名	保護者	地区
村井文音	久則直一	新田沼岸部会
田邊優希	義大恒新	鳥喰川山東部
海保亜矢	大恒新	立南1-3
鈴木寛之	泰弘	芝台会
鈴木優哉	信康	大島団地
海寶樹成	信康	東3島
吉川成一	信康	鳥喰新田
伊藤綾	将正	
大池幸介	英明	
林幸葵		
坂川紗		
小川華		

年末年始の業務

- 燃えるごみの収集業務
年末 平成11年12月30日(木)まで
年始 平成12年1月6日(木)から
- 持込み
年末 平成11年12月27日(月)まで
年始 平成12年1月5日(水)から
- ※問い合わせは、山武郡環境衛生事業振興組合
(☎86-3131)へ。
- し尿収集業務
年末 平成11年12月28日(火)まで
年始 平成12年1月5日(水)から
- 火葬業務
年末 平成11年12月31日(金)まで
年始 平成12年1月5日(水)から
- ※問い合わせは、山武郡市広域行政組合
(☎0475-5410251)へ。
- 焼却残灰業務
年始 平成12年1月10日(月)

休日当番表

とき	内科系	外科系
12月5日	斎藤医院(大網白里町) 0475⑦2802 原田医院(芝山町) ⑦0056	とよだ整形外科(成東町) 0475⑥7800
12月12日	錦織医院(大網白里町) 0475⑦0214 伊藤医院(成東町) 0475⑥2508	とし整形外科クリニック(横芝町) ⑥7770
12月19日	岸本医院(東金市) 0475⑥4885 高橋医院(成東町) 0475⑥2450	東金整形外科(東金市) 0475⑤8002
12月23日 (祝)	佐久間医院(大網白里町) 0475⑦0638 小松医院(山武町) 0475⑥2166	駒込クリニック(大網白里町) 0475⑦8800
12月26日	西田医院(東金市) 0475⑥1393 あきば医院(蓮沼村) 0475⑥3711	大平医院(松尾町) ⑥6012
12月29日	福島医院(大網白里町) 0475⑦4401 宇井医院(蓮沼村) 0475⑥2522	山崎医院(横芝町) ⑥0561
12月30日	みずほクリニック(大網白里町) 0475⑦6000 鈴木医院(山武町) 0475⑥1002	座間泌尿器科医院(東金市) 0475⑥2266
12月31日	はにや内科(大網白里町) 0475⑦1500 石橋医院(成東町) 0475⑥2117	斎藤クリニック(東金市) 0475⑥1110

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475⑤4137へ。
◎東陽病院は、12月26日が当番医になっています。
診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。