



季節の健康情報

アルコールと肝臓

気温の上昇とともに、ビールが美味しい季節がやって来ました。適量のお酒は、昔から百薬の長と言われ、善玉コレステロールを増やしたり、ストレス解消や人間関係の潤滑油、疲れを癒すなど良い効果があります。しかし飲み過ぎは体に悪影響を及ぼします。適量を心がけて、アルコールと上手にお付き合いしていきましょう。

お酒を飲むと、体内に入ったアルコールは約20%が胃、残りの80%が小腸で吸収され、血液によって全身に運ばれる途中に、肝臓で分解されます。アルコールを分解する酵素が多ければ、お酒に強いということです。この分解酵素は生まれつきの個人差があり、たくさん飲んで鍛えればお酒に強くなれるわけではありません。

■お酒には、体にこんな影響があります。

①脳：アルコール依存症、日本酒で3合以上・ビールで大びん3本以上を毎日飲み続けると、男性は10～15年・女性は5～10年で依存症になると言われています。

②肝臓：脂肪肝・肝炎・肝硬変、アルコール処理に疲れた肝臓は、脂肪酸を処理できずに「脂肪肝」を引き起こします。アルコールによって肝細胞が変性・壊死、炎症を起こした状態が「アルコール性肝障害」です。傷つく→再生するの繰り返しで肝臓が固くなった状態を「肝硬変」といいます。

③膵臓：膵炎、膵液の流失障害が何らかの原因でおこり、膵臓の細胞破壊が進みます。アルコール性の膵炎はアルコールの飲みすぎが膵液の流失障害を引き起こします。

●肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気の自覚症状があらわれにくいため、常習的に飲酒をしている人は、体に異常を感じなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。

●空腹時にお酒を飲むと、アルコールが胃を素通りして小腸に流れ込むので、急速に吸収され、悪酔いの原因になります。食事やおつまみを食べながら飲むようにしましょう。

●油料理・塩分の多いおつまみは避け、タンパク質、カロリーの低い野菜などに替えることも有効です。

●できれば週に2日は休肝日をつくり、肝臓をいたわってあげましょう。



協会けんぽ「季節の健康情報7月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～

ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。暑い日が続いていますので、特に熱中症には注意が必要な季節となりました。また、台風の発生もすでにあっているため、今後防災関係にも注意が必要ですね。 広報担当 山田



生き生きだより7月号

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/



6月の誕生会 6/28 (水)



職員の出し物①



☆おめでとうございませう！



職員の出し物②



皆様のご参加、ありがとうございます。



6月の誕生会を実施致しました。6月は2名の方のお祝いを致しました。おめでとうございませう。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物披露を行いました。リズムゲームや鈴を捕まえる、紙コップタワーゲームを実施。見学された皆様方も、楽しんで見学おられました。



お菓子作り



抹茶豆乳寒天



脳トレ



マーマレードマフィン

6月は7日と21日に、カフェを開催しました。お菓子作りを実施、「抹茶豆乳寒天」、「マーマレードマフィン」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

ふれあいカフェ大川荘
6/7・6/21



防災訓練

6/30 (火)

始めに地震想定訓練を実施した後、火災発生による避難誘導訓練を実施致しました。地域住民の方と地元消防団の方にもご参加頂きました。有事の際は素早く対応できるようにしていきます。

今月のフォト



「綺麗な田園風景です！」

7/10～8/10の行事予定

令和8年7月
15～17日・・・ショッピング
22日・・・誕生会
27～29日・・・工作

令和8年8月
3日・・・貼り絵など



紙芝居

6/19 (金)

6月は紙芝居を実施致しました。演目は「にじなつたきつね」「うなぎにきいて」を実施いたしました。いたずら好きのきつねが、病氣のおじいさんを元気づけるお話や、うなぎを料理しようとするも、うなぎが嫌がって、どんどん逃げていく、面白おかしいお話でした。



昔話です。



皆様参加されました。

ショッピング

6/11 (木)～6/12 (金)

アスタラビスター木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係。また、衣類関係も販売されており、楽しんで商品を選ぶことが出来ます。ショッピングを満喫されました。

