



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、膵液の流注障害が何らかの原因で起こり、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過ぎが膵液の流注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変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。

じめじめとした天気が続きましたね。梅雨が終

わると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や脱水にならないように休息や栄養補給、水分補給を十分にして夏を乗り切りましょう。



生き生きだより 7月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

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

誕生会・父の日 6月21日(日)



ゲームの様子②

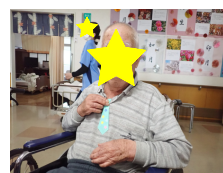


ゲームの様子①



おめでとうございます！

誕生会を行いました。今月は4名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうな表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。



いつもありがとうございます



父の日の行事を行いました。男性利用者の皆様に日頃の感謝を込めて、職員が工作で手作りした『ネクタイ』をプレゼントしました。ご利用者の皆様、嬉しそうに笑顔を見せられていました。



お菓子作り



抹茶豆乳寒天



脳トレ



マーマレードマフィン

ふれあいカフェ大川荘
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。

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

7月
19日(日) 誕生会
21日(月) 料理教室
バスハイク 中旬予定

8月
夏祭り 中旬予定



特養カフェ

6/26(金)



何が当たるかな？



手作りカードが当たりました

特養カフェを行いました。利用者様一人一人メニューを見て頂き、その中から好きな飲み物を選んでもらいました。レクリエーションでは職員手作りの物をプレゼントしたり、職員からのマッサージをプレゼントしたりしました。職員も御利用者様も笑顔が多く盛り上がりしました。

料理教室

6/22(月)



作業の様子



「美味しかったです」

料理教室を行いました。今月は「水ようかん」を作りました。ご利用者皆様には材料を混ぜるなどしていただきました。おやつ時間に召し上がられ、美味しいと言っていました。

工作

6/25(木)



6月は梅雨にちなんで紫陽花とカタツムリの壁紙を作りました。ご利用者の皆様、楽しそうな表情で作っていました。