

【役場保健師】

健康戦隊 守るンジャー

問合せ先 東栄保健福祉センター 福祉課 ☎76・1815

Vol.86



知っていますか？ 肝炎のペン

7月28日～8月3日は「肝臓週間」です。

肝臓は、人間の体内で最大の臓器です。消化管から取り込んだ栄養を利用しやすい形に変えたり、毒物を分解したり、体内の物質のバランスを維持したりなど、生命を支えるために重要な多くの働きを担っています。この臓器の細胞が壊れてしまった状態が、肝炎です。

肝炎は予防が可能な病気

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することによって起こり、肝がんの原因にもなります。肝がんの原因の約80%が肝炎ウイルスといわれています。肝炎を予防するためには、ウイルスに感染しないようにしなければなりません。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、ウイルスに感染していても自覚症状がないまま病気が進行する恐れがあります。そして、ウイルスに感染しているかどうかは検査を受けないとわかりません。

アルコールの飲みすぎにも注意

アルコールの飲みすぎにより、まずなるのが脂肪肝です。脂肪肝は症状があることはまれで、腹部超音波検査で見つかる場合が多いです。食べすぎや肥満、糖尿病による脂肪肝もあります。飲酒が原因の脂肪肝は、飲酒をやめれば短期間で改善することが特徴です。

しかし、脂肪肝の状態ですらに大量の飲酒をした場合にアルコール性肝炎

という状態になり、まれに重症型となり死亡する場合があります。

アルコール性肝障害の早期発見と、そうならないような飲み方が大切です。

●アルコールとの上手な付き合い方

- ① 節度ある適切な飲酒は、1日あたり男性は純アルコール量20g程度、女性は純アルコール量10～13g程度
- 純アルコール量20g相当の目安
 - 例・ビール中瓶1本(5000ml)
 - 日本酒1合(180ml)
 - 焼酎0.6合(約100ml)
 - 缶チューハイ(7%) 1缶(約350ml)
- ② 食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ③ 週に2日は休肝日をつくる

町が実施する「肝炎ウイルス検診」

東栄町では、40歳以上で5歳刻みの年齢に達する方に対して、肝炎ウイルス検診を受診することができます。対象者・40・45・50・55・60・65・70歳の年齢にあり、過去に健診等で肝炎検査を受診されたことのない方

※町の総合健診(人間ドック)を受診予定の方は肝炎検査が含まれているため申し込み不要です。

実施場所…東栄診療所

費用…無料

受診方法…

- ① 福祉課へ検査予約をします。
- ② 検査日を案内します。指定日に来院してください。

参考：厚生労働省「日本肝炎デー」肝臓週間について

愛知県保健医療福祉部保健課「100%の健康推進室」の啓発のリンクを知りたい方はこちら

地域おこし協力隊活動報告

夏野菜の時期がやってきました

こんにちは。地域おこし協力隊の小川晴那です。経済課に所属し、鳥獣被害対策の普及啓発に取り組んでいます。

さて、皆さんの夏野菜は元気に育っていますか？

実は、動物たちも「そろそろかな？」と畑の様子を見に来て防ぐためには、早めの対策が大切です。

今年度の私の目標は「皆さんの防護柵が最大限効果を発揮するように啓発すること」です。

今月の『けもの通信』では、防護柵の基本的な設置ポイントや見直しのチェックリストを紹介しています。一度設置した防護柵も、時間が経つと劣化やズレが起きることがあります。被害が出る前に、ぜひご自宅の柵を見直してみてください。

ご不明な点があれば、現地で見かけた際や役場にお越しいた

だいた際にお気軽にご相談ください。また、町では防護柵の購入や部品の購入に対する補助制度もありますので、こちらもご利用ください。

皆さんと一緒に、大切な農作物を守っていただけたらと思います！



問合せ先 経済課 ☎76・1812

今月の特集

まちの話題

ほっとニュース

お知らせ

暮らしの情報

その他