



健康コラ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

過剰な飲酒による健康被害は、消化器や神経、筋肉、循環器など、全身のさまざまな臓器に及ぶことが知られています。「多量飲酒者の死亡率は、女性で1.6倍、男性で1.4倍となる」という研究結果もあります。アルコールは肝臓などの消化器だけでなく、脳にも大きなダメージを与えることが知られています。急性アルコール中毒などの急性障害だけでなく、意識障害や認知機能低下、歩行障害など、さまざまな障害を引き起こします。このような症状は、治療を始めても回復に時間がかかるものや、治らないもの

9月の1カ月間、飯南病院で研修させていただいた、松江赤十字病院研修医の山森雲太です。地域医療実習ということで、短い期間でしたが、飯南病院のスタッフの皆さんや患者さんがフレンドリーに接してくださったので楽しく過ごせました。地域病院ならではの訪問診療やリハビリなどを学べ、有意義な研修になりました。

飯南便り

アルコールのお話

のも多くみられます。また、アルコール依存症になると禁酒も難しくなります。

アルコールによる健康被害を予防するために、厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」を推奨しています。「1日当たりアルコール摂取量20グラム程度までが良い」とされ、お酒が弱い方や女性はこれよりも少ない量が適当とされています。具体的には、1日にビール500ミリリットル、日本酒180ミリリットル（1合）、ワイン200ミリリットル（小グラス1杯）、チューハイ350ミリリットル、焼酎100ミリリットル（グラス半分）となっています。

この量よりも多く飲んでいる方は、今一度お酒との関わり方を考えてみてはいかがでしょうか。健康のためにも、飲みすぎず、正しく付き合っていきたいです。



松江赤十字病院
研修医2年 山森 雲太

保健福祉便り
センター

「ベジファースト」で高血糖を防ごう

11月14日は「世界糖尿病デー」です。血糖値が高めの方は日頃の食習慣を見直すいい機会。食事内容を変えるのは難しくても、食べる順番を工夫するだけで、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防に期待できます。そこでおすすめの「ベジファースト」です。

ベジファーストは、「まず野菜のおかずから食べる」と。私たちの体は、糖質を含む食べ物を取ると血糖値が急激に上がりやすくなり、血管を傷つけます。血糖値の急上昇を防ぎ、ダイエットにも効果的な「ベジファースト」を毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

実践！ベジファースト
「ひと口目は野菜から」

大切なのは「炭水化物を食べる前に、野菜をよく噛んでゆっくり食えること」。満腹中枢が満たされるので、食べすぎも防げます。野菜のおかず（副菜）→たんぱく質を取れるおかず（主菜）→穀物（主食）の順番で、ゆっくり食べてください。



①副菜

野菜やきのこ、海藻のおかず。具たくさんのお味噌汁も副菜の仲間
※野菜の摂取量の目安：1日350グラム（毎食2～3品）

②主菜

肉・魚・大豆製品・卵を使ったメインのおかず

③主食

ご飯やパン、麺

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう！

●中山間地域研究センター

☎0854-76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



秋風が吹き、野山の散策にもいい季節となりました。今年は7月豪雨により、草峠などの「紅葉ドライブ」が楽しめる林道が通行止めとなっていますが、県民の森の登山道は、幸い大きな被害を免れました。

今月は、県民の森を楽しむ「ふれあい講座」のご案内です。人気の講座はすぐに定員に達してしまいます。気になる講座があれば、早めにお申し込みください。



*1 県民の森吉田地区のトレッキングコース。眺めのいい笹原をジグザグと下る



*2 人気の棒焼きパンのほか、チーズやソーセージの燻製も作る予定



住みよいまちへ

集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

赤名地区集落支援員の金藤です。

「宝くじ」コミュニティ助成事業で整備

「赤名自治振興協議会」は、事務所にエアコンが無いため、特に夏の地域活動に支障をきたしていました。また、パソコンやコピー機は大変古く、作業効率が悪くて困っていたそうです。そんな時に応募されたのが「コミュニティ助成事業」でした。

今年度この事業を活用し、エアコンはもちろん、パソコンやコピー機、会議用のテーブル等の備品を整備されました。協議会の会員さんに話を聞くと、「活動環境が一変して、本当にありがたい。地域活動にも楽しく参加できそう」と喜んでおられました。

銀山街道の草刈りに汗

「銀山街道ウォーキング実行委員会」の皆さんが、下赤名の銀山街道の整備に汗を流されました。10月3日に開催された「銀山街道ウォーキング」は本年で15回目。コロナ禍での開催のため、多くの協議を重ねて準備し、直前にはコースの草刈り作業も行われました。森の中を抜ける下赤名の銀山街道は、当時を思わせるような趣を持った小道で、草刈りによってさらに素晴らしい風景になりました。



快適な打合せスペースになりました



趣残る銀の道、草刈りでよみがえる

まちのおもちゃ箱