

健康コラ

保健 医療 介護 福祉

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

暑い日が続く、仕事終わりの一杯、お風呂上りの一杯が美味しい季節です。昔から「百薬の長」と言われるお酒。善玉コレステロールの増加やストレス解消、人間関係の潤滑油、疲れを癒すなど良い効果がたくさんあります。でも、飲み過ぎは体に「毒」。長期飲酒・大量飲酒は、60種類以上の病気の原因になり得ると言われます。病気の一例を挙げると、肝硬変、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、腸炎、膵炎、糖尿病、口腔がん、喉頭がん、胃がん、大腸がん、脳の萎縮による認知症などさまざまです。

適正な飲酒量は、表のとおりで1回あたり純アルコール量20g程度。普段と比べていかがですか？注意が必要なのは、適正な飲酒量であっても、ある疾患は発症率が上がり、ある疾患は発症率が下がるということ。つまり病気の種類によっては、発症リスクを上げてしまう可能性があります。

お酒の種類ごとの目安量

お酒の種類	適量
ビール(5度)	500ml (中ビン1本程度)
日本酒(15度)	167ml(1合弱)
焼酎(25度)	100ml(半合程度)
ワイン(13度)	192ml(1合程度)
ウイスキーなど(40度)	62.5ml (ダブル1杯程度)

体内に入ったアルコールは、肝臓の酵素で分解されます。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になります。この分解酵素は生まれつきの個人差があります。お酒に弱い人は、たくさん飲めばお酒に強くなるわけではありませぬのでご注意ください！

お酒に強い人も「飲みすぎかなあ」と思ったら週に2日は休肝日。アルコールとうまく付き合って暑い夏を元気に乗り切りましょう！

保健福祉センター

健診の結果報告会を開催しました

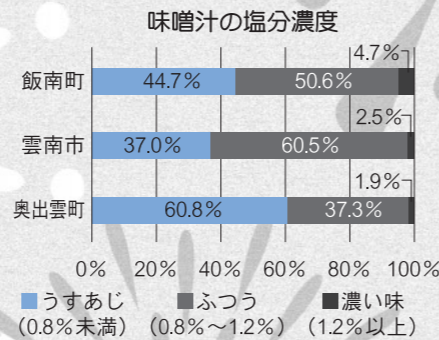
6月20日～7月21日の1カ月間、町内35カ所ですべて「健診結果報告会」を開催しました。

この間の参加者は439人。結果報告会の健康教室のテーマは、「高血圧の予防・改善」です。実は、健診で最も基準値を超える項目は「血圧値」。健康教室では、町の現状をお話して、高血圧予防のために「それぞれが今日から始められること」を考えました。

高血圧と言えば「塩分」。塩分と



言えば、各家庭で具も味の濃さもいろいろな「お味噌汁」。平成27年度に食生活改善推進員さんが、お味噌汁の塩分調査を行っています。飯南町では、「うすあじ」と言われる塩分濃度0.8%未満の味噌汁の人の割合は約45%でした。また、塩分濃度1.2%以上の濃いあじの人は約5%で、雲南圏域の他市町と比べて割合が高くなっています。皆さんは、ご家庭の味噌汁の塩



分濃度をご存知ですか？「知らない」「測ってみたい」という人は、ぜひ各地域の食生活改善推進員さん、保健福祉課(72-1770)までご連絡ください。

食べ慣れた味に、「おいしさ」とはちょっと違った「健康」という視点で注目してみませんか？

飯南 便り

仕事終わりの一杯、飲みすぎに注意！

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

ニホンジカ 増える



GPS発信器(矢印)を装着したオスジカ

●中山間地域研究センター
電話0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

地域を活性化する力に

～来島地区～



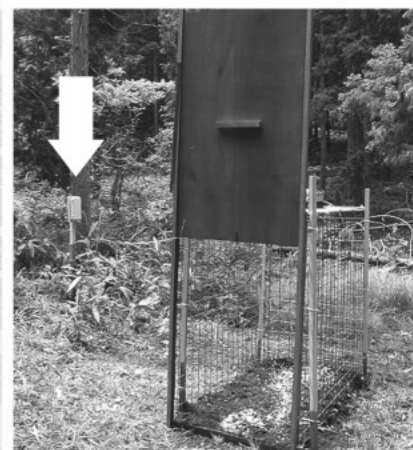
長生き体操

昨年度から、来島地区集落支援員として活動している朽木宣夫です。来島基幹集落センターを活動拠点に、自治区活動やイベント、各サークル活動の支援・発表の場づくりなどを行っています。

フォトクラブ「氷柱」の皆さんと、「地域の“宝もの”を皆さんに見てもらえる機会を」との想いで、会員であった故山崎昭三さんの写真展を会員の皆さんと協力して開催。また、毎週月曜日には地域の健康づくりとして「長

近年、広島県側からの分布拡大に伴い、町内でも増加傾向の「ニホンジカ」。シカが増えすぎると、農林作物への被害発生とともに森林生態系にも大きな影響を及ぼします。

そこで、ニホンジカを効率的に捕獲するために、町や猟友会と一緒にICT(情報通信技術)を使った囲い罠や箱罠による捕獲の実証試験を実施しています。これまでに捕獲したシカは1頭にとどまり、低密度地域での捕獲は難しいことが分かりました。今後、



ICT箱罠(矢印は捕獲メールの送信装置)

捕獲方法の改善を図っていく予定です。また、GPS発信器を使ったシカの行動調査も行っています。5月上旬に上赤名で捕獲した若いオスジカは、7月上旬までの2ヵ月間、捕獲地点の周辺域3km程度を行動していましたが、その後は下赤名方面へ2kmほど移動しました。このシカは、主に午前中と夕方行動していましたが、田畑や牧草地への出没はほとんどありませんでした。今後は、好んで利用する場所や冬期に積雪の少ない地域への移動の有無などを調査する予定です。

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。



野蕈サロン

生き体操」を、毎月第2火曜日には、心と体のリフレッシュや地域のネットワーク作りなどを目的に「野蕈ふれあいサロン」を開催しています。

地域では、「自治区活動をする人手が足りない」「サークル活動の会員数が減少している」とも言われますが、そんな現状を打破して、少しでも地域を活性化する力になればと思っています。そして、基幹集落センターに皆さんが集い、語り合い楽しめる場所にしていきたいと思ひます。