

スポーツの町宣言30周年記念 第31回全町ミニバレー大会



12月1日(日)総合体育館で、第31回全町ミニバレー大会が開催されました。女子の部、混成の部、50歳以上の部の3部門に分かれ合計18チームが参加し、爽やかな汗を流しながら白熱した試合が繰り広げられました。成績は次のとおりです。

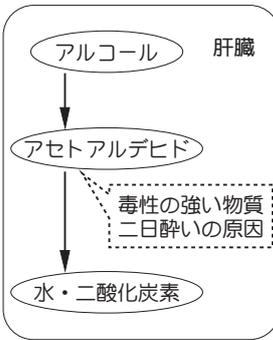
| | 女子の部 | 混成の部 | 50歳以上の部 |
|-----|---------------------------------------|---|---|
| 優勝 | マドンナリリー 澤井 広子、十川富久美 本館美智子、金田 奈美 | 肉食女子&草食男子 遠藤由美子、牧 久美子 大石 哲史、郷 竜太 | 4色アラ?モード 赤石 和子、青塚 一雄 白鳥 和信、甲野 晴久 |
| 準優勝 | レモンちゃん 石上 厚子、近藤 弘美 細田 圭子、栗山ひとみ | チーム「あとほんTeacher」 今北真由美、松岡 史倫 遠山 亜人、田住 美樹 高橋 春貴 | たかちゃんチーム 赤石 義美、十川 洋一 小原 猛、十川 孝子 |
| 3位 | いちごちゃん 垂又 寮子、村岡 真紀 村岡 美穂、長田小百合 | TWIN TOWER 高岡 純孝、村中 久泰 和久美希子、佐藤 香苗 | 仲町 渡辺多加子、小松 和子 栗山 文子、兼丸ヒロ子 渡部 久子、竹本 良子 |

健康メモ

「お酒は百薬の長?万病の元?」

新年会や歓送迎会など宴席が多くなる時期ですが、お酒の飲み方について考えたことはありますか?

【飲み過ぎは肝臓に負担】
口から入ったアルコールは、胃や小腸の粘膜から吸収され血液に溶け込み、肝臓で無害な水と二酸化炭素になり、最終的には尿や汗、呼吸として体外へ排出されます。



身体にとつてアルコールは毒物なので、早く無害なものに分解しようと最優先で処理します。体重60kgの成人では1時間に純アルコール(下図1)6g程度しか処理出来ないため、それ以上に飲酒すると、毒性の強いアセトアルデヒドが体内に残り二日酔いの原因となります。また、粘膜から吸収される際、アルコールの刺激で消化器の粘膜が荒れるため、食道がんや胃炎の原因にもなります。

一方で、肝臓には食べた物を代謝する役割もあります。お酒を飲むと食べ物の代謝が後回しになり、アルコールの処理が終わるまで血液中に残ったままの状態が続くため、翌日の「中性脂肪」や「血糖値」の値が高くなる可能性があります。

【お酒の適量とは?】

肝臓の処理能力を超えないためには、「1日あたりの純アルコール摂取量を男性40g未満、女性20g未満」に抑える必要があります。次の式で純アルコール量を計算してみましょう。

(図1)

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{度数} \times 0.8$$

<例>
アルコール度数5%のビールを500ml飲んだ場合

$$500 \text{ (ml)} \times 0.05 \text{ (度数)} \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$$

→純アルコール20gが含まれている!

【肝臓の状態を見る検査】
当町の健康診査では「GOT」「GPT」「Gamma-GTP」といった数値で肝臓の傷具合(肝機能)を診ています。特に、「Gamma-GTP」の上昇は飲酒との関連が強いとされています。(薬の副作用などアルコール以外の原因でも上昇します。)

【妊婦・未成年者の飲酒は厳禁!!】

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や児の発育障害を引き起こすため、妊婦の飲酒は厳禁です。血中のアルコールは母乳へも移行するため、授乳中も飲酒は控えましょう。

未成年者は肝臓の機能が未完全で分解能力が成人に比べて低いため、アルコールの影響を受けやすく、**飲酒開始年齢が低いほど将来のアルコール依存症リスクが高くなる**とも言われています。

少量のアルコールは胃や食道の動きを活発にし、食欲増進になるなどの効果もあります。適量飲酒を心がけ上手にお酒を楽しみましょう。

保健師 小林 真依子