



GENKI 新聞

No.84 平成23年12月28日発行

山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083-934-2200
FAX 083-934-2209



★健康イベント★

山口県健康づくりセンターからのお知らせ

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

健康満喫ツアー in 湯野温泉

1月10日から受付開始!

山口県健康づくりセンターの「健康満喫ツアー」で、健康づくりを楽しみながら体験しませんか?

「坊ちゃんふる里 湯野の町」を歩いた後、湯野特産の最高級山芋を使用した「極上とろろヘルシー御膳」をご賞味いただきます。

もちろん、湯野温泉の入浴もOK! 健康づくりをフルコースで「満喫」していただきます!

開催日・場所: 2月24日(金) 周南市湯野

詳しくは、山口県健康づくりセンターホームページをご覧ください。

<http://www.hwy.or.jp/center/kouza/index.php?x-view=51>

083-934-2200 (山口県健康づくりセンター 健康企画班)

山口県総合保健会館で開催されるイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

第6回山口市内介護者の交流会

支え合う! ところでつなぐ優しい介護!

2月14日(火) 13:00 ~ 16:00(予定) 2階第1研修室

083-922-7121(やまぐち介護者(家族)の会 事務局)

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

【下関市】

下関リハビリテーション病院 市民公開講座

1月14日(土) 14:00 ~ 16:00

083-232-3205(下関リハビリテーション病院)

平成23年度 第2回がん医療市民公開講座

見る・知る・わかる がん講座 - 大腸がんの早期発見、早期治療 -

2月4日(土) 14:00 ~ 16:00(開場13:30)

083-224-3831 (下関市立中央病院)

【宇部市】

第8回くすのきカントリーマラソン

3月11日(日) 受付時間 7:30 ~ 9:00

0836-32-9600 (くすのきカントリーマラソン実行委員会事務局)

【岩国市】

第18回しゅうとう中山湖健康マラソン大会

2月19日(日) 受付8:30 ~ 9:00

0827-84-7707 (岩国市教育委員会周東支所生涯学習班)

第6回錦帯橋ロードレース大会

3月4日(日)

0827-32-7372 ((財)岩国市体育協会)

【光市】

梅まつりコバルト・ウォーク

2月5日(日) 8:30 ~ 9:10(9:30 ~ スタート)

0833-74-3605(光市教育委員会体育課)

山口県内のイベント情報は、「GENKI マガジン」(健康情報メールマガジン)でご覧いただけます。ぜひご登録ください!!



健康満喫ツアー
~ウォーキングコース~

寒い日が続きますね。こんな時は、「ぼかぼか」と身体を温めてくれる温泉でくつろぐ・・・なんて最高ですね。山口県内には温泉地がたくさんあるので、ゆつくり温泉につかることを楽しみに、温泉巡りをされる方も多いことでしょう。温泉といえば、当センターでは、栄養・運動・休養について学んで体験いただける「健康満喫ツアー」(温泉入浴付き)を、今年度も関係団体と一緒に実施する予定です。この講座の魅力のひとつ「温泉地周辺の散策」のコースについても今号の「けんこう散歩道」で紹介していきますので、是非、ご覧ください。

★健康コラム★

今、飲酒問題について考えよう

はじめて 年末年始は、飲酒について考えるよいチャンスです。良好なものと、有害な飲酒について考えて上手にアルコールとつきあってみよう。アルコールは依存性のある薬物であり、ヘロイン、コカイン等の薬物の中で有害性は最大といわれます。

アルコール依存と依存症について やめようと思いつつ、簡単にやめられない状態が依存症です。アルコール依存症とは習慣化した飲酒行動が周囲の人に異常とみなされ、精神と身体に依存がみられるものを指します。

身体依存: 発汗、イライラ、不眠、振戦、感冒症状、不安、幻視、幻聴

精神依存: のむまいと思いつつ、つい飲んでしまう・つぶれるまでのんでしま(コントロール喪失)、身体、家庭、職場に支障が出るがのみに続け、連続飲酒発作、連続飲酒発作とのめない時期のくりかえし(山型飲酒)

わが国のアルコール関連問題の現状 (2008年厚生労働省研究班)

多量飲酒者(1日平均純アルコール60g以上) 76.5万人、何らかのアルコール関連問題を有する人65.4万人、アルコール依存症と予備軍44.0万人、治療が必要なアルコール依存症者80万人、飲酒の強要・暴言暴力・セクハラ等アルコール関連問題行動の被害者304.0万人となっています。

アルコール依存症の受診患者数は4.3万人であり、治療が必要なアルコール依存症者の約5.4%です。

我が国のアルコール使用による社会的費用は6兆6375億円(1987年)で、これはGDPの1.9%に相当します。アルコール依存症とともにアルコール乱用、有害使用、急性中毒も薬物有害使用であり、対策が必要です。2010年5月WHOはこれらアルコール有害使用低減のための世界戦略の決議をしました。アルコール問題は予防、早期発見、介入を行うことで低減できると考えられています。

アルコール依存症の治療 現在までに直接有効な薬品や指導法はないようです。治療は禁酒の状態、集団で支持、援助するグループ活動で行います。自助グループ(AA、断酒会)によってそれが発展していきます。治療の入口は専門治療を介したものとそうでないものがあります。詳細については関係機関にお訊ね下さい。

上手にアルコールとつきあう人の為に 生活のレパートリーの一つとしての飲酒が良ければ理想的です。その場合、アルコールの量の制限と食べたり話しながら楽しめる雰囲気の中で飲めれば理想的です。そして週2日の休肝日をおすすめします。

県内の自助グループはおよそ50グループあります。

今回は、宇部市 高嶺病院 院長の橋本隆先生より寄稿していただきました。ありがとうございます。

★健康クイズ★

さあ健康クイズにチャレンジしましょう!

これから寒くなると、気になるのが体の「冷え」。この「冷え」を解消するための方法の一つとして、体の一部の筋肉を積極的に使う(動かす)と良いといわれています。さて、それはいつ、どこでしよう? (ヒント: 第2の心臓) とも呼ばれています)

- 1 お腹
- 2 足
- 3 腕
- 4 背中
- 5 手

* 回答は下にあります。

編集後記

この時期は通りや建物が見えにくい。最近では、カラフルなLEDライトが使われているところも多く、くじらや船やお城等々、様々な形に装飾されていて、夜歩く目を楽しませてくれます。

インターネットで検索すると、全国のイルミネーションのスポットを紹介されているサイトもあるので、こういった情報を参考に年末年始のお出掛けを予定される方も多いのではないでしょうか。

この新聞の詳しい内容は、「GENKI マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。

下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします!

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス

<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる! まずはアクセス



<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

★解答★ 2 足

★解説★

ふくらはぎの筋肉がポンプのような働きをして、重力の影響で下半身に滞りがちな血液を心臓に戻すのを助けてくれます。つま先立ちのまま、かかとを上げ下げする運動(10~20回程度)などがおすすめです。「歯磨きをしながら...」など、日常生活のちょっとした時間をうまく活用してやってみましょう。