

飲酒の機会が増える季節、お酒の飲み方を振り返りませんか

 保健センター ☎ 63-1133

「酒は百薬の長」という言葉もあるように、適量の飲酒はリラックス効果などがあります。しかし、適量を越えてしまうと、肝臓に負担をかけるだけでなく、生活習慣病やがんなどの原因となります。さまざまな働きを持つ肝臓ですが、飲酒時にはアルコールの分解を優先するため、飲み過ぎると血液中の中性脂肪の増加や脂肪肝を進めてしまいます。

飲酒の機会が増えるこれからの季節。お酒と長く付き合うためにも、付き合い方を振り返ってみませんか。

◆お酒との上手な付き合い方

●週に2日は休肝日を作る…アルコールの分解で傷ついた肝臓は、休肝日を作ることによって回復します。

●お酒と同じ量の水を飲む…アルコールの分解に水分が必要なのと、アルコールには利尿作用もあり、脱水状態になりやすいです。

●低エネルギー、低脂肪の食品をおつまみに…野菜、海草、枝豆、豆腐などの大豆製品、豚肉やイワシなどがおすすめです。

睡眠薬代わりに飲むお酒は眠りを浅くして睡眠の質を下げます。耐性ができると、多く飲まないと眠れなくなっていきます。睡眠で困ったときは、病院を受診してください。

【飲酒量の目安】一日にいずれか1つ



冬場は特に注意が必要です！

ノロウイルスなどによる食中毒や感染性胃腸炎

冬場は学校・保育所・高齢者施設などで、ノロウイルスなどによる食中毒の発生や集団感染が懸念されます。ノロウイルスは、患者の便やおう吐物を介して食品を汚染し、その汚染された食品を食べて感染する恐れがあります。調理、食事の前やトイレの後などに、20秒以上かけて丁寧に手洗いを行い、予防に努めてください。

感染予防のためのワンポイントアドバイス


【食品の取り扱い】

◆加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(中心温度が85～90℃以上90秒以上)する

◆調理器具は十分な洗浄と消毒を行う

◆調理、配膳の前、トイレの後や汚物処理の後などには丁寧に手を洗う

◆具合が悪い人(下痢・おう吐などの症状がある人)は、調理・配膳にかかわらない


 有明保健所
☎ 72-2184


【おう吐物・便などの処理の注意点と消毒法】

処理をするときは、使い捨てのマスクや手袋を着用し、ペーパータオルなどでおう吐物や便をふき取り、ビニール袋などに入れ、しっかり封をして廃棄してください。汚染された場所の消毒には次亜塩酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効です。拭き取り用は水1ℓに対して家庭用の塩素系漂白剤がペットボトルのキャップ1杯、漬け置き用は水1ℓに対して塩素系漂白剤がペットボトルのキャップ5杯で必要濃度の「塩素消毒液」が作れます。塩素消毒後は、水拭きをします。

※消毒液を誤って飲むことが無いよう注意してください。

※詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ & A」をご覧ください

考えてみませんか
障がいのあること 共に生きる社会のこと
12月3日～9日は障害者週間

 福祉課福祉係
☎ 63-1406

障がいのある人への就労支援

＜就労に関する障がい福祉サービス＞

●就労移行支援

働く力を付けるために、一定期間訓練を行います。対象は就職を希望する人です。作業の訓練、必要なマナーの勉強、会社での実習や就職活動などを働くための準備として行います。



●就労定着支援

就職した人が安心して仕事を続けられるよう、相談やアドバイスをしたり、会社など周りの人との連絡調整をしたりします。対象は、就労移行支援や就労継続支援(A型)などを利用して、一定期間就職している人です。

●就労継続支援(A型)

一般企業で働くことが難しい人が、必要な支援を受けながら働く場です。雇用契約を結んで仕事をすることで、給料が支払われます。

＜就労支援に関する相談窓口＞

●玉名公共職業安定所(ハローワーク玉名就職支援部門11番窓口)

仕事の紹介や職業訓練の相談等を受け付けます。障がいのある人には専門の相談員が対応します。

◎相談日時 月～金曜

午前8時30分～午後5時15分

※土、日、祝日、12/29～1/3は休み

●有明障がい者就業・生活支援センターきずな(JR玉名駅から徒歩15分)

障がいのある人の仕事やそれにまつわる生活上の相談をお受けします。

◎相談日時 月～金曜

午前9時～午後4時30分

※土、日、祝日、12/29～1/3は休み



＜その他＞

●ジョブコーチ(職場適用援助者)

職場にジョブコーチが出向き、本人・家族・事業主(人事担当者、上司や同僚)に対して、障がい特性を踏まえた支援を行い、障がいのある人の職場適応、定着を図ります。

☎ ハローワーク玉名

☎ 72-8609 FAX 72-4150

●精神・発達障害者しごとサポーター

企業に雇用されている人が、都道府県労働局が開催する「精神・発達障害者しごとサポーター養成講座」を受講するとサポーターになれます。精神障がい・発達障がいの特性の理解、職場の仲間としての日常的な配慮のポイントを学んで、障がいの有無に関係なく活躍できる職場づくりを進める応援者です。

☎ 熊本労働局

☎ 096-211-1704

