

北海道小児救急電話相談事業

北海道からのお知らせです。

事業内容 夜間における子ども
の急な病気やけがなどの際
に、看護師や小児科医師が保
護者からの相談に対し、電話
により助言を行っています。

相談対象 道内に在住または滞
在している子どもの保護者等

相談時間 午後7時～翌朝8時
まで(毎日)

相談電話番号

※ただし、IP電話、ひかり電
話およびPHSからはつなが
りません。
011-2322-1599に
電話してください。

注意事項

医師が直接診察して
治療を行うものではなく、あ
くまで電話による家庭での一
般的対処などの助言を行うも
のです。緊急性のある子ども
のための電話相談ですので、
育児相談はご遠慮ください。

問合せ

後志総合振興局 保健環境部
保健行政室 企画総務課
(☎0136-23-1918)

健康相談のご案内

健康に関する心配事はありま
せんか？

町では、毎月1回健康相談を
実施しています。

対象者 全町民

日時 1月17日(水)
午前9時～午後3時まで

※1月以降は「健康と暮らしの
情報」にてご確認ください。

場所 役場庁舎

内容 保健師・栄養士による
健康や栄養についての相談。
例えば…

健康診断結果や項目につい
て詳しく知りたい、持病に対
する食事療法を知りたい、体
重を減らしたいなど、お気軽
に相談ください。

血圧測定、体脂肪測定・塩
分測定なども実施しています。

予約・問合せ

保健課 栄養指導グループ
(☎21-2122)
※相談日の1週間前までにご予
約ください。



**肝臓を傷めないお酒の
飲み方、食事のとり方**

お酒の席が増える新年会シ
ーズですが、あなたの肝臓の調
子はいかがですか？
健康でいるために大きな役割
を果たしているのが肝臓です。
そこで、肝臓を守るための5
つのポイントについてご紹介し
ます。

① ゆっくり飲む(食べる)

私たちがお酒を飲んだ時、
アルコールは胃で約2割、小
腸で8割が吸収されます。そ
こで吸収されたアルコールは
血液を通じて肝臓に回り、そ
のほぼ9割が肝臓で処理され
ることになります。

アルコールは、吸収が早い
ので一度に血液中に吸収され
てしまうと、肝臓での処理が
追いつかずに血中濃度が高く
なり、命の危険性が伴います。

悪酔いしたり、二日酔いに
ならないためにも、アルコー
ルの吸収を遅らせることを意
識して、ゆっくり飲むことを
心がけましょう。

② 飲む前に食べる

空腹時にお酒を飲むとアル
コールの回りが早いと感じた
ことはありませんか？食べ物
は、少しずつ消化を行います
が、お酒は胃にたまることが
なく、どんどん小腸へ進みす
ぐに吸収されてしまいます。

食事をしてからお酒を飲む
ようにしましょう。

**③ お酒を飲んでいる時は
水も積極的にとる**

お酒と水を一緒に飲むなど
胃の中で薄められるようにし
ておくとういでしょう。アル
コールは、利尿作用もあるこ
とから体内の水分が失われ、
血中濃度が上がって酔いが回
りやすくなっていきます。水分
の摂取は積極的に行ってくだ
さい。

④ 自分自身の適量を知ること

例えば、日本酒を2合飲ん
だ場合、完全に分解されるま
では6～7時間かかると言
われています。適量はその人
の身体の大きさや性別、年齢、
体質、さらにはその日の体調
など、さまざま要因が絡む
ため、個人差があります。飲
んでから10時間経過している
にも関わらず、「気分がすぐ
れない。体内に何か残ってい
る」と感じるような場合、体
が警告サインを発している状
態にあります。「少し飲み過
ぎたかも」と感じる時は、肝
臓の処理能力が落ちてい
る可能性があります。

**⑤ 健康診断の数値で
自分の適量を探る**

アルコール性肝障害の場合
初期の段階でもAST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTPの肝臓に関する数値が

上がってきます。
自分自身の健康診断結果を
見て飲酒行動を振り返って
みてください。お酒を2週間ぐ
らい節制すると肝臓はある
程度、回復するといわれてい
ます。

週に最低2日は休肝日をつ
くり、肝臓を守りましょう。

肝臓を守る食事のポイント

① 良質なたんぱく質を摂取する
肉、魚介類、卵、大豆製品
などを摂取する。脂肪肝の場
合は、脂身の少ない肉、白身
魚、大豆製品など低脂肪の食
品を食べるよう心がけしま
しょう。

② ビタミン、ミネラルも大切

肝機能が低下するとビタミン
の代謝が悪くなるので新鮮
な野菜類や果物、イモ類など
を積極的に摂取するよう心が
けましょう。

③ タウリンも効果的

肝機能を強化するタウリン
は、魚介類に含まれ、特に貝
類に多く含まれています。

※食事の摂り方や検査結果の見
方など詳しく知りたい方は、
上の記事の「健康相談」をご
活用ください。

問合せ

保健課 栄養指導グループ
(☎21-2122)