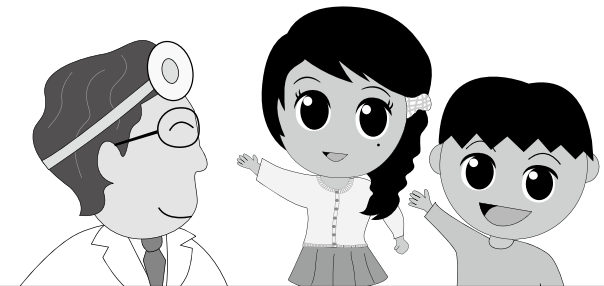


講師…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先		
場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	6月3日(水) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「からだ編」「子どもの病気」～知ってて安心予防と対応～ 講…獨協医科大学小児科准教授 吉原重美氏 申…6月1日(月)まで ※お子さんを預かります
	6月6日(土) 午後1時30分～3時30分	◎シングルパパの子育て相談 申…6月4日(木)まで
	6月12日(金) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「ことば編」ことばと心を豊かに育てるために～子どもの発達に合わせた語りかけ～ 講…言語聴覚士 山崎育氏 申…6月10日(水)まで ※お子さんを預かります
	6月14日(日) 午前11時～11時45分	◎ベビーマッサージ 講…ロイヤルセラピスト協会認定講師 沼尾さゆり氏
	6月17日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
	6月23日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのお楽しみタイム～つくってみよう楽しい小物～ ※お子さんを預かります
	6月28日(日) 午前10時30分～11時45分	◎パパも一緒にうれしいな～七夕かざり制作～ 定…親子20組(先着順) 申…6月24日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	6月12日(金) 午前11時15分～11時45分	◎えいごで遊ぼう 講…市国際交流員
	6月18日(木) 午前10時30分～11時30分	◎ベビーマッサージ 講…若本恵利氏 申…6月15日(月) 費…500円 ※お子さんを預かります(兄弟姉妹で参加の場合)
	6月26日(金) 午前10時30分～11時45分	◎ちびっこようどかい 場所…清滝体育館 申…6月24日(水)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881	6月5日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「ベビーマッサージ」 講…オピニオンリーダー藤原支部 費…50円 持…バスタオル
	6月5日(金) 午前10時～正午	◎医療講演・実技「ママのボディケア」(同時開催) 講…獨協医科大学助産師 藤岡容子氏
	6月9日(火) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員
	6月17日(水) 午前10時～午後1時	◎調理教室～食でからだを元気にしよう～ 費…800円 持…エプロン・タオル 申…6月12日(金)まで ※調理のアイデアを教えてください。見学だけの参加も受け付けます ※お子さんを預かります
足尾親子ふれあいひろば (足尾認定こども園) 問…☎54-0300 (日光親子ふれあいひろば)	6月15日(月) 午前10時～正午	



元氣予報

にし かわ かず あき

今市医師団幹事 西川クリニック 西川 和明

飲酒と健康①

「百薬の長」と呼ばれる一方で、健康への悪影響が言われることも多いのが飲酒ですが、実際のところはどうなのでしょう。飲酒の利点として思いつくものとしては、ストレスの解消が挙げられます。実際、飲酒の方が非飲酒者に比べて、うつ病や自殺が少ないことが確認されています。また、生活習慣病に対しても飲酒の効能が複数の研究者の調査で明らかになっています。

例えば、飲酒の方が非飲酒者よりもHDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)が高く、そのため脳梗塞や心筋梗塞が少ないことが挙げられます。

無論、飲み過ぎが良くないことは言うまでもないことで、おおむね男性で1日に日本酒換算で3合、女性で1合までが健康に良いというのが一般的な見解のようです。

ところで、飲酒と健康については個人差があることにお気づきの方もいると思います。このことに

関して、最近興味深い知見が示されています。

それは、アルコールの代謝能力についてです。アルコールは、アセトアルデヒドから酢酸を経て二酸化炭素と水へと代謝されるのですが、この中でアセトアルデヒドが特に健康への被害をもたらします。

アセトアルデヒド脱水素酵素によって酢酸へと変化すれば無害化されるのですが、この酵素の活性に個人差があることがわかってきました。およそ正常、低下、欠如の3種に分類されます。この順番でアルコールへの耐性が低くなり、酒に酔いやすく、健康へ悪影響も生じやすくなります。日本人の中ではおよそ10%が欠如型、30%が低下型であるとされています。

また、どの型になるかは遺伝的に決定され、生涯変わることはありません。つまり、飲み続けることで酒に強くなることはないということです。

飲酒の健康への影響、特に悪影響については次回詳しく説明します。

市民文庫

川柳

選者 大橋芳明

百薬の長はとつくに過ぎました

田中来川

金網の畑で作る四季の味

宇賀神サク子

一生のライバルと行く通学路

吉新勝夫

米が好きおにぎりが好き母が好き

福田英子

家計簿の黒字へ絞る主婦の知恵

青木照夫

俳句

選者 須藤火珠男

春陰やつくづくと見たなごころ

星野恒志

音にこそ春の小川はありにけり

白土武夫

吹かれぬてやはき影置くかすみ草

湯沢くに

短歌

選者 阿久津伸一

卯月はや心経写す山の寺

福田美代子

戦死せし父の祀らる靖国の神社にわれは平和を祈りぬ

狐塚昭子

終活という言葉をもふと思ひ出し身辺整理す迷わず捨てて

根立郷美

語らずも何故か安らぐ地蔵尊摘みし野の花そつと供える

北崎君

弥生祭の坂に苦しむ山車あれば外つ国の人綱に加わる

白土武夫

S.Lの通過時刻の人の群れ夫と駆け寄りシャッターをきる

齋藤和江

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先及びくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109