

健康

なぜ・なに? シリーズ ③
お酒と上手につきあっていますか?

新年会などお酒の量が増える時期ですね。この時期にこそ、お酒と上手につきあって肝臓をいたわりませんか?
■酒は百薬の長? ■
よく言われるこの言葉。確かに適量のお酒は、百薬の長という言葉のとおり
①リラックスでき、ストレス解消になる。
②食欲が増し、食事がおいしく食べられる。
③善玉コレステロールが増える。などという効果があります。

しかし、これも適量ならという事です。
■適量って? ■
適量ということをは肝臓に負担のかけない量とすると、適量の量はお酒の強い人も弱い人も同じです。1日の量にすると日本酒なら2合(お銚子2本) ウイスキーはダブル2杯(ウイスキーグラス4杯) ビール大ビン2本(1266ミリリットル)になります。
■肝臓をいたわるコツ ■
7グラムのアルコールを分

解するには1時間かかるといわれています。日本酒でいえばお銚子6本の分のアルコールを分解するのに、ほぼ24時間かかることとなります。肝臓が24時間アルコールの分解をしている日(たくさん飲んだ次の日)は休肝日が必要です。
また、空腹でお酒を飲むと早く酔うといわれることがあります。これは、空っぽの胃にお酒が入ることで吸収が早まり、肝臓の分解能力以上のアルコールが血液中に流れ込むことが原因であるといわれます。そのため、乾杯のあとはまず食べることが重要です。

健康管理課 (内線338)



小さな版画

千社札展

今回の展覧会では、数多くの千社札の中から、浮世絵版画を背景に、庶民芸術の粋を集めて花開いた「交換札」を中心に、約1,000点を展示します。

庶民芸術の粋を一堂に

1月9日(金)~30日(金)

午前10時~午後5時 月曜・祝日休館

向日市立図書館 931-1181 入場無料



新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181
一般向け図書

- ▷ 絵本はともだち 中村 柊子著 福音館書店
- ▷ 幸福術—今日を生きるヒント— ひろさちや著 日本経済新聞社
- ▷ 砂漠の果ての楼蘭—ラクダと歩いた750キロ— 西 熾著 朝日ソノラマ
- ▷ コレカラノ10年—日本経済、谷底からの再出発— 日下公人著 PHP

- ▷ 「モラル」の復権—情報消費社会の若者たち— 千石 保著 サイマル出版会
- ▷ HSTハッブル宇宙望遠鏡がとらえた宇宙 沼澤茂美、脇屋奈々代共著 誠文堂新光社
- ▷ 定番系で編む大人色のセーター 日本ヴォーグ社
- ▷ シェフに教わるオリーブオイル100の味わい 主婦と生活社
- ▷ 園芸は楽しい 柳 宗民著 大和書房
- ▷ やきもの談義 白洲正子、加藤唐九郎著 風媒社
- ▷ 高瀬川女船歌 澤田ふじ子著 新潮社
- ▷ 消えた少年たち オースン・S・カード著 早川書房

1月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1 (木)	元日 市民防火の日	年始・休日急患診療のご案内 ◀外科▶ 乙訓医師会のテレホンサービス(☎953-3900)により当番医院を案内します。(在宅勤務当番医師) ▷案内時間 午前7時30分~午後6時 ▷診療日 1/1(木)~1/4(日)および日・祝日 午前10時~午後6時 ◀内科・小児科▶ ▷診療所 乙訓休日急患診療所(長岡京市今里北ノ町39-4 ☎955-3320) ▷診療日 1/1(木)~1/4(日)および日・祝日 午前9時30分~午後4時	9 (金)	育児相談 午前10時~午後3時 第2保育所	乙訓特設人権相談(1月)
2 (金)	トレーニング講習会 ▷日時 1月24日(土) 午前10時~11時15分 1月30日(金) 午後7時~8時15分 ▷場所 市民体育館 ▷対象 18歳以上の男女 ▷定員 各20人 ▷申込 1月9日(金) 午前9時から受付(ただし、9時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います。) ※受講料1,000円と顔写真(3×2.5cm)を持参して下さい。	乙訓休日急患診療所 至 国道171号線	10 (土)	ワンポイント・アドバイス 午前9時45分~11時 市民温水プール	向日市 13日・27日 AM10~PM3 長岡京市 8日・19日 AM10~PM4 大山崎町 9日・16日・23日 PM1:30~3:30 向日市福祉会館 市役所市民相談室 役場相談室 ※いづれかの相談所へお越しください。
3 (土)			11 (日)	消防出初式 午前10時~11時15分 向日町競輪場	
4 (日)			12 (月)	ワンポイント・アドバイス 午後1時45分~3時 市民温水プール	健康・栄養相談 午後1時30分~3時30分 腰痛・肩こり体操 午前10時30分~11時30分 家族計画相談 午後1時30分~3時30分
5 (月)	市役所仕事始め		13 (火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 福祉会館	乳児前期健診 午後1時15分~2時45分
6 (火)	1月の無料法律相談 日時 1月19日(月) 午前9時~正午 場所 市役所市民相談室 予約 1月16日(金) 午前9時~		14 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	発達相談 予約制
7 (水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分	15 (木)	成人の日 成人式 午前10時30分~ 市民会館ホール	お気軽に相談できます 困りごと相談 1月13日(火) 午前10時~午後3時 福祉会館 相談内容 ◎人権相談 (人権等の問題) ◎行政相談 (国・省・市等の仕事への苦情や意見・要望等) ◎民生相談 (遺棄・保護・生活・家庭内の困難等)
8 (木)	年金相談 午前10時~午後4時 市民相談室 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 3歳児健診 午後1時~2時45分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分~3時 福祉会館	16 (金)	育児相談 午前10時~午後3時 第2保育所	マタニティスクール 午後1時20分~4時