

# 健康 知って得情報

NASH(ナッシュ)非アルコール性脂肪肝炎を予防しよう

担当 保健福祉課

近年、お酒をあまり飲まないのに、脂肪肝から慢性肝炎、肝硬変、肝がんを発症する例が増えていきます。これをNAFLD(ナッシュ・非アルコール性脂肪肝炎)と呼び、注目されています。

## ◆注目されている理由

以前までは肝硬変や肝がんに行進するのは、ウイルス性肝炎やアルコール性肝障害であり、肥満からくる脂肪肝は、そこまで害がないと思われてきました。しかし、糖尿病やその他の生活習慣病が発症因子になる脂肪肝、脂肪肝炎患者が急増していることが、注目されている理由です。

## ◆肝臓の働きとは

肝臓はおよそ2500億個の細胞が集まった人体最大の

臓器です。その重さは、成人で1.2〜1.5キログラムに達します。

・**解毒作用** アルコールをはじめ、薬剤や有害物質を体外に排出します。

・**胆汁の産生** 脂肪の消化吸収を助け、胃や腸の働きを高める胆汁を産生します。

・**代謝作用** 栄養分を合成・代謝して体の働きに合わせた形に変えます。作られた物質を一時的に蓄えたり、必要に応じてエネルギーとして体内に送り出したりします。

## ◆脂肪肝とは

肝細胞にエネルギー源として中性脂肪が蓄えられていますが、その割合は3〜10%程度が適正です。

脂肪肝は、肝細胞の30%以上に中性脂肪が蓄積された状態です。

## ◆脂肪肝の2つのタイプ

### ・非アルコール性脂肪肝

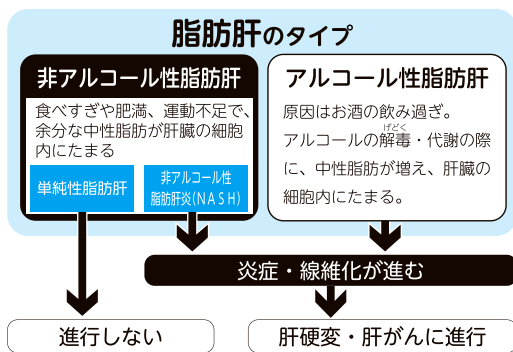
### ・アルコール性脂肪肝

※下の図にあるように、非アルコール性脂肪肝炎(ナッシュ)が、炎症・線維化が進むと肝硬変と肝がんに行進する可能性があります。

## ◆脂肪肝の予防

- 食事で改善**
  - ・1日3食規則正しく食べる。
  - ・よいかみ、ゆっくりと食べる。
- 肉類より魚類を選ぶ、野菜は1日350グラム以上とる。**
- 外食はできるだけ控える。**
- 脂肪や糖質は少なめにする。**
- 身体活動・運動で改善**
  - ・歩く距離を増やす。
  - ・できるだけ階段を使う。
  - ・家事をこまめにする。
- 体重への意識を高める**
  - ・自分の体重を毎日測る
- お酒にも注意**
  - ・適量を守って飲む。
  - ・週に2日続けて休肝日を作る。

## 脂肪肝のタイプ



## 新十津川 農業高校通信

H29.12

No.117

2017年 全国農業高校収穫祭

私は、11月10日(金)〜12日(日)に東京の大丸で行われた、全国農業高校収穫祭に参加してきました。

全国農業高校収穫祭の目的は「全国農業高等学校長協会加盟校で「農」や「食」を学ぶ高校生が作った、農作物や加工品などを生徒自らが販売することを通じて、生徒の学習や将来の就農への意識欲を高めると同時に、農業高校と生徒の活動を広く伝える」というものです。

10日に東京まで移動し、次の日、販売会が始まりました。最初は緊張して大きな声を出すことができませんでしたが、忙しくなると緊張が解け、大きな声で販売することができました。難しい質問をされるお客さんもいましたが、他の高校生の質問の受け答えを聞きながら、お客さんに丁寧な対応ができるように頑張りました。

その日の販売会が終わると、全国の農業高校との交流会がありました。私は緊張でう

まく話せませんでした。その後に行われた北海道の農業高校との交流会でも、最初は緊張して話せませんでした。先輩方が優しくしてくれて、たくさん話すことができてよかったです。

販売会2日目は、初日よりもお客さんの質問に対してうまく対応でき、販売が楽しいと感じました。とても疲れましたが、学校で行っている販売会とは違い、重い商品をあまり購入しないお客さんが多いこと、販売するとき商品説明をしっかりとしないとお客さんが興味を持ってくれないことなど、さまざまなことを学ぶことができました。

これらの学んだことを次回の販売会に生かしていきたいと思えます。



1年 稲垣 百花

# イベントカレンダー

12月8日～2月7日

Shintotsukawa Event Calendar

12/8(金)	生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
9(土)	保育園お遊戯発表会 (9:00～保育園) とっぷ子どもゆめクラブ「科学の力」(9:30～改善センター) 日ハム白村選手トークライブ (18:00～ゆめりあ)
10(日)	第12回赤い羽根チャリティーカラオケ(13:00～ゆめりあ)
11(月)	
12(火)	ふるさと学園大学第7講① (10:30～ゆめりあ) 仲間づくりこども会議 (15:30～改善センター)
13(水)	ふるさと学園大学第7講② (10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館) 日ハムトレーナーによるストレッチ講座 (17:00～改善センター)
14(木)	保育園おもちつき (10:00～保育園) おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
15(金)	
16(土)	新中歌声交流会 (9:10～ゆめりあ) おはなしころりん『ぼかぼか』のおはなし(14:00～図書館)
17(日)	
18(月)	
19(火)	
20(水)	新中参観日 (8:30～新中) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
21(木)	
22(金)	子育てすまいる「クリスマス会」(10:30～子育て支援センター) クリスマス映画会「幼児児童向け」(15:00～15:30図書館)
23(土)	小中学校冬休み (～1/14)
24(日)	クリスマス映画会「幼児児童向け」(11:00～11:25図書館)
25(月)	やまびこ① (10:00～ゆめりあ、改善センター)
26(火)	やまびこ② (10:00～ゆめりあ、改善センター)
27(水)	やまびこ③ (10:00～ゆめりあ、改善センター) 本の福袋配布「年越し福袋」(10:00～図書館) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 子ども会かたる合同練習会 (16:20～改善センター)
28(木)	図書館休館 (～1/6)
29(金)	
30(土)	改善センター年末年始休業 (～1/5) 役場・ゆめりあ年末年始閉庁 (～1/8) ※1/4に臨時開庁
31(日)	そっち岳スキー場年末年始休業 (～1/1) ごみ収集年末年始休み (～1/2) し尿くみ取り年末年始休み (～1/3) スポーツセンター年末年始休館 (～1/5)

1/1(月)	
2(火)	
3(水)	
4(木)	役場、ゆめりあ臨時開庁 (詳しくは14ページ)
5(金)	
6(土)	新十津川消防出初式 (13:00～役場前)

7(日)	特別支援学級作品展 (～1/30 図書館) 本の福袋配布「新春福袋」(10:00～図書館) 新春映画会「小中学生～大人向け」(①10:30～、②14:00～図書館) 成人式 (13:00～ゆめりあ)
8(月)	第40回全町子ども会かたる大会(8:30～改善センター)
9(火)	やまびこ④ (10:00～ゆめりあ、改善センター)
10(水)	新十津川美術協会「新年展」(～1/28 改善センター) 児童館「パン作り」(9:50～ゆめりあ)
11(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 老人クラブ連合会新年会 (11:00～改善センター) 幼児フツ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10～ゆめりあ)
12(金)	
13(土)	とっぷ子どもゆめクラブ「楽しい調理」(9:30～ゆめりあ)
14(日)	
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
18(木)	
19(金)	
20(土)	おはなしころりん「いぬ」のおはなし (14:00～図書館)
21(日)	北海道日本ハムファイターズ少年野球教室(9:30～新小)
22(月)	
23(火)	ふるさと学園大学第8講① (10:30～ゆめりあ) 7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) ふるさと学園大学第8講② (10:30～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
24(水)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
25(木)	10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
26(金)	
27(土)	保育園保育まつり (10:00～保育園)
28(日)	しんとつかわ雪まつり (10:00～改善センター前)
29(月)	
30(火)	新十津川小学校「書道展」(～2/18 改善センター) 子育てすまいる「クッキング」(10:15～ゆめりあ)
31(水)	

2/1(木)	本から生まれた手作り作品展 (～2/27 図書館)
2(金)	保育園節分あめまき (10:00～保育園) 子育てすまいる「節分」(10:30～子育て支援センター)
3(土)	おはなしころりん「てぶくろ」のおはなし(14:00～図書館)
4(日)	手作り講習会「羊毛フェルト」講師 西 美雪さん(13:00～図書館)
5(月)	
6(火)	新小1日体験入学 (9:40～新小)
7(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)

建屋とは、人が住む家屋ではなく工場などに使う言葉です。この句は泊村でしょうか。福島でしょうか。一面の真っ白な雪の海、その向こうには原発建屋があるというその事実だけを示す一句です。芒という秋の季語はどこか哀愁を秘め、優しさも感じさせます。

**ゴッホ展出て色なき風の中**

金行 康子

季語「色なき風」とは秋の風のことです。花やかな色や艶をなくした風という意味合いでしょうか。心地よくもあり侘しくもある秋風ですが、ゴッホ展の人混みと強烈な色彩から解放されて作者はほっとしたのかも知れません。

大方は人さま用よ漬大根  
松倉 絹江

漬物の大樽が目に見えかびます。多分、一つではなくていくつもの樽でしょう。こんなにたくさん漬けたけど、ほとんどは人にあげるものという、作者像が浮かんでくる一句です。秋の終わりの農村の風景、そこに暮らす俳人のおおらかな人柄……

この向かう原発建屋を原  
佐藤 敦子

「どんぐり俳句会」  
(アカシヤ新十津川支部)



## ≪12/15～1/14の休館日≫

12月

日	月	火	水	木	金	土
					15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14						

■灰色の日が休館日です。



「湯を沸かすほどの熱い愛」  
中野量太／脚本・監督、宮沢りえ、杉咲花ほか／出演  
死にゆく母と遺される家族が紡ぎ出す愛、という普遍的なテーマを描く日本アカデミー賞受賞作。余命宣告を受けた母が実行する「絶対にやっておくべきこと」とは？  
(125分)

児童



一般



「お口の育て方」子どものきれいな歯並び、良い噛み合わせをつくるために〜  
歯科医師 竹内 敬輔／著  
将来の「歯並び」「顔立ち」「成績」「歯科治療費」は、0歳〜3歳のお口の習慣で決まる！一生自分の歯でおいしく食べられるように、子どものお口の育て方を紹介。

「オニのサラリーマン」  
しゅっちょうはつらつらよ  
富安 陽子／文  
大島 妙子／絵  
赤鬼のオニガワラ・ケン、地獄カンパニーのサラリーマン。出張命を命じられ、年に一度の神つどいの会場警備を手伝うことになり…。

## New Totsukawa Trial

第20回 本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

### はじめまして、山森和也です

11月1日より、地域おこし協力隊スポーツ活性化支援員として赴任しました、山森和也(52歳)です。これまで、北竜町でスポーツインストラクターとして各種スポーツ、トレーニングの指導をしてきましたが、この度ご縁があり、新十津川町で採用していただきました。

スポーツ関係ではエアロビクス、ノルディックウォーキングのインストラクター資格を持っているほか、CPR(心肺蘇生法)資格を取得しています。なお、インストラクターとして高齢な理由ですが、過去に「道警強行犯刑事」「南米ボリビア公立学校教員」など、お話しすると詐欺師では？と疑われるような経歴をインストラクターと並行して取得していたためです。

これらの経歴について気になることがありましたら、経験則ではありますが分かる範囲でお話しします。

山森 和也

ですので、遠慮なくご質問下さい(笑) また、「北海道スラックライン」という団体でまとめ役をやらせていただき、スラックラインの普及活動を行っています。

こちらにつきましては、本年度指導していた小学生が全国大会で入賞、現在国内ジュニア女子ランキング3位となっていますので、新十津川町でも希望者がいればジュニア選手の育成に力を入れていきたいと考えています。

現在は、スポーツセンターを拠点に勤務しています。協力隊の抱負としまして、まずは皆さんに顔を覚えてもらうこと、そしてスポーツクラブの職員の方々と協力し、年齢性別や運動習慣の有無に関わらず、皆さんが気軽に参加できるようなスポーツ活動を展開していきたいと思っています。

今後ともよろしくお願ひします。