



## DIG (災害図上訓練) 開催

7月17日(日)にDIG1が行われました。(DIG=参加者が地図を使って防災対策を検討する訓練のこと。Disaster(災害)、Imagination(想像力)、Game(ゲーム)の頭文字を取って命名)。この日は2丁目、3丁目、9丁目、10丁目の住民の皆さんが対象でした。市の総務課防災危機管理班の方から「災害に備えて」と題した話を聞いた後、日本海ガスの職員の方からは災害時等の具体的なガスの扱い手順方法を聞きました。その後、江尻防災士からの指導と助言を受けながら、住んでいる町内の白地図を使いDIG訓練をしました。白地図に書き込むことで町内の様子が可視化され課題も見えてくる時間となりました。今後の予定は下記の通りです。

9月25日(日)DIG2 (4、5、6、7、8丁目) 10月23日(日)DIG3 (12、13・14、15、16、17丁目)



## 7月16日(土) 第23回中太閤山ふれあいパークゴルフ大会開催

7月16日(土)パークゴルフ大会が行われました。連日、梅雨に逆戻りしたかのような天気が続いてましたが、朝から日差しが強く暑さに負けず楽しく全員無事にプレーをしました。参加された皆様、お疲れ様でした♡



☆ Aグループ		
1位	井戸 登	10丁目
2位	横山 功	3丁目
3位	沖 他家男	3丁目
☆ Bグループ		
1位	甲 武志	5丁目
2位	竹原 節夫	7丁目
3位	椿山 一義	16丁目
☆ Cグループ		
1位	大垣 真知代	3丁目
2位	沖 笑子	3丁目
3位	甲 厚子	5丁目

## 花壇の整備 活動報告

7月3日(日)

長寿会の皆様にご協力いただき、除草作業を行いました。長寿会の皆様、朝早くからいつもありがとうございます。



綺麗に咲いてる!



## 現在の花壇の様子



## 行事予定 (8月~9月)

8月 7日(日) コミセン 花壇の除草  
8/13~8/16 コミセン休館  
9月 4日(日) コミセン 花壇の除草

9月 4日(日) 資源回収  
9月 11日(日) 住民運動会  
9月 25日(日) DIG2 図上訓練



## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

8月22日(月)・29日(月)

午前10時30分~11時30分

☆講師：越原美奈子先生  
☆参加費：200円  
☆持ち物：タオル お茶 マスク  
☆定員：20名

8月のゆめ体操は2階和室で行います。



涼しいお部屋でストレッチしましょう。

### 手芸教室

はんこ模様のエコバック作り♪

8月27日(土)

午前9時30分~11時30分

☆講師：黒田千恵先生

☆参加費：400円

☆持ち物：裁縫道具

ペタペタハンコ模様の可愛いバックを作りましょう♡



※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により日程の変更、中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますが、よろしく申し上げます。

### 生涯学習講座

朗読会~言葉で楽しむひとときを~

9月3日(土)

午前10時~11時

☆講師：鈴木優子先生(朗読家)



NHK富山放送局「きときとスクールライフ」  
「富山弁物語」の朗読を担当されている、鈴木優子さんをお招きして朗読会を開催いたします。富山弁昔話「雨ニモマケズ」「太閤山」「越中八尾おわら」等、楽しく笑いながら心癒されるひと時を過ごしましょう。

☆定員：20名

☆共催：長寿会

必ず申込をお願いします。



## 活動報告

6月18日 三味線で民謡を楽しもう



講師による黒田節やかきり節など三味線演奏に続いて、リクエストで越中おわら節を踊りました。初めて三味線や沖縄の三線に直接触れることができ、貴重な体験をさせていただきました。三味線の音色は軽快で力強く、憧れますね~。

6月24日 ペットボトル花入れ作り



これはガラス製の花瓶ではありません。リサイクルに出す予定だったペットボトルなんです！誰もがあっと驚く有効活用でした。仕上がった花入れに講師に色とりどりのお花を活けてもらって、にっこり心豊かで幸せなひと時をすごしました♡



# 中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第88号

発行人  
会長 江尻泰将

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています



(今月のテーマ)

## アルコールについて

真生会富山病院 内科 刀塚俊起

タバコは身体に悪いのは当然だけど、アルコールは身体によいと思っている人が多いと思います。果たしてそうでしょうか？アルコールの正しい知識を身につけて、健康によい飲み方をしましょう。アルコール健康医学協会が示している「お酒と健康」についての記事からまとめてみましょう。

### 飲酒の基礎知識

飲んだアルコールは胃で20%、小腸から80%吸収されます。血液に入り全身に行き渡ります。その大部分は肝臓で代謝されます。肝臓でアセトアルデヒドを経てアセテート(酢酸)に分解されます。アセテートは血液によって全身をめぐる、筋肉、脂肪組織で水と二酸化炭素に分解されて体外に排出されます。2~10%がそのままの形で呼吸、尿、汗として排泄されます。それでは、なぜ酔うのでしょうか。血液に入ったアルコールは脳に到達します。神経細胞に作用して麻痺させるので酔うのです。

### お酒の1単位

アルコール摂取量の基準とされる1単位とは、純アルコールに換算して20gです。これを各種アルコールに換算すると、ビールは中瓶一本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)となります。適量範囲とは、どの程度を言うのでしょうか。協会では2単位をあげています。これは上限と考えてよいでしょう。国立がん研究センターは、がんの予防の飲酒として一日23gのアルコール1単位としています。健康日本21でも1単位を推奨しています。

### 適正飲酒の10箇条

1. 談笑し、楽しく飲む
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒は薄めて飲みましょう
4. つくろうよ、週に二日は休肝日
5. やめようよ、きりなく長い飲み続け
6. 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール薬と一緒に危険です。
8. 飲まないで妊娠中と授乳中
9. 飲酒後の運動、入浴、要注意
10. 肝臓など定期検査を忘れずに

(次のページに続く)



### 女性は注意

女性は、男性に比べてより少ない飲酒量(男性の半分)でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝障害、膵機能障害になっていきます。これは体形と体脂肪、女性ホルモンの関係と言われています。女性のアルコール依存症が増加しています。1984年と2003年を比較すると倍以上になっています。

### 多量飲酒

厚労省では、一日60gを超える飲酒を多量飲酒と言います。3単位にあたる飲酒です。日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎0.6合を飲むと多量飲酒にあたります。「たったそれだけで多量飲酒でしょうか？」という人も多いでしょう。2003年に実施された全国成人に対する実態調査によると、飲酒日に60g(純アルコール量として)以上飲酒していた多量飲酒の人は860万人、アルコール依存症の疑いのある人は440万、治療の必要なアルコール依存症の患者さんは80万人いると推計されています。すぐに健康に被害がなくとも、持続していくと確実に生活習慣病につながっていきます。WHOでは実に60以上の疾患がアルコールに関係していると指摘しています。その中には、肝臓障害、膵障害をはじめとして、心筋症、高血圧症、糖尿病、高脂血症、ホルモン異常、がんなどの生活習慣病、認知症、意識障害、うつ病、妄想、睡眠障害などの精神障害、その他、家庭、社会、職業の問題が指摘されています。その他にアルコールの多量摂取による栄養障害、脱水時にアルコール多飲して失神した例、新入生の急性アルコール中毒など、多くの関連疾患があります。

### アルコール依存症の診断(ICD-10によるアルコール依存症の診断ガイドライン)

1. 飲酒したいという強い欲望あるいは脅迫感
2. 飲酒の開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難
3. 禁酒あるいは減酒したときの離脱症状
4. 耐性の証拠(なかなか酔わない)
5. 飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
6. 明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒

このうちに3項目が1ヶ月以上続く場合は、依存症に該当します。該当する場合は医師に相談しましょう。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内  
☎ 56-4105, nakataikoyama@lmizu-chiiki.jp