

大宮地域の方の作品をご紹介します。

文化の

敬称略



ベルベットのばら
塩幡 みつ

アートフラワークラブ
会員10人
代表 須見 とし子
☎52-2388



人形
大曾根 あや子

籐細工クラブ
会員14人
代表 高林 幸子
☎52-2296



プリエの額
宇留野 ヨシ



ベルベットのばら
後藤 富子



ペンギン物入れ
高林 幸子



壁掛け
山崎 きくい

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
内科・消化器科部長
杉山 照幸先生

「肝臓について」

肝臓の働きは大きく分けると、次の4つです。①食べ物の中のタンパク質は腸で分解されます。肝臓は分解されたものを受け取り、人間のからだの血や肉やエネルギーとなるタンパク質を作ります。また、でんぷんが分解されたものや、アルコール、脂肪を受け取り、蓄えたり、別の糖、脂肪にかえて血液の中に送り出します。②体の中でできたアンモニアや、外から入ってきた食品添加物などの毒を分解したりして、毒でないものにかえます。③ビタミンや血液を蓄えます。④胆汁を作って、脂肪の消化・吸収を助けたり、血液から受け取った毒を胆汁の中に出します。

肝臓は機械でかわりをさせることはできません。ですから、自分の、ひとつしかない肝臓を大事にしないといけないのです。肝臓は病気になりやすく、また、病気になったとしても気が付かないこともあるくらい丈夫にできています。でも、肝臓も病気になります。

肝臓の病気には、肝炎や脂肪肝、肝硬変、肝臓ガンなどがあります。肝炎には、急性肝炎と、慢性肝炎とがあります。また、その原因により、A型B型C型などのウイルス性肝炎、アルコール性などその他の肝炎に分けられます。C型肝炎はインターフェロンによる治療ができるようになってきました。アルコール性肝炎は、自分の限度を越えた量のお酒を飲みつづけたときに起こります。この肝炎は、しばらくの間お酒を飲まなければ治りますが、そのまま飲みつづけると、肝硬変になってしまいます。そのため、お酒を適度にすることが大切です。肝臓を弱らせないお酒の量は人によって違います。他人が大丈夫だからといって、飲み過ぎないようにしましょう。



今月の

ワンポーズ

腸腰筋を鍛えて転倒予防

左右それぞれ50回×3セット

- ①椅子や壁など安定したものにつかまり、体をまっすぐにして立ちます。背中が反らないようお腹に力を入れた状態を保ちます。
- ②股関節が90度になるところまで脚を持ち上げます。足を上げたときに、上体がそらないように注意してください。

