

「百薬の長」も度を過ぎると危険!

節度ある適度な飲酒は、心身の緊張をやわらげ、ストレスを解消するなどの効果があります。しかし、過度の飲酒は肥満や糖尿病、肝臓病、循環器病などの生活習慣病の原因になります。さらに長期にわたる多量飲酒は、身体的、精神的健康を損うばかりではなく、社会への適応力の低下や家庭崩壊を引き起こし、アルコールへの依存をもたらし、さらにもあります。

また、飲酒の強要やイッキ飲ませなどのアルコール・ハラスメントも、深刻な事故を引き起こします。そして、未成年の飲酒は心身に害を与え、妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を与えます。このように飲酒は、楽しい側面もありますが、さまざまな問題を引き起こしてしまうこともあります。

飲酒について平成26年度に実施した市民の健康実態に関するアンケートで質問したところ、次のような結果になりました。

健康実態に関するアンケート結果

指標	対象	枕崎市 (H26)	県 (H23)
多量飲酒者(1日純アルコールで60g以上飲む人)の割合	成人男性	5.4%	5.4%
	成人女性	2.3%	0.4%
日本酒換算で1日1合以下が適度であると思う人の割合	成人男性	42.1%	52.2%
	成人女性	54.4%	60.8%

メタボリックシンドロームとアルコールの関係

メタボリックシンドロームの要素である肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などは、生活習慣であるお酒の飲みすぎが原因となることもあります。

肥満とお酒のカロリーだけではなく、つまみが脂っこいものであったり、アルコールに

よって食欲が増進したりすることによっても起こります。高血圧症は飲酒量が多くなるほど頻度が増えます。脂質異常症は飲酒により中性脂肪が増加します。糖尿病は食べすぎによるカロリーオーバーやアルコール性肝臓病あるいは膵臓病でも起こります。

メタボリックシンドロームの予防及び治療には、「節度ある適度な飲酒」として成人男性では1日平均純アルコールで20g程度とし、さらに週に2日間の休肝日を入れることが大切です。

お酒の適度な飲酒量とエネルギー量



忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増える時期です。節度ある適切な飲酒で、お酒を楽しみましょう。

クイズ! カツオめいり



【先月の答え】④寿

■枕崎のコンカツプロジェクトでは、11月から新たに「コンカツスタンブラリー」という企画を始めました。この企画のサブタイトルは次のうちどれでしょうか?

- ①押してダメなら引いてみな
- ②押してダメなら引いてみな
- ③押して押して押しまくれ
- ④押してダメでダシ引いて

お便り紹介

先日、宮崎の生駒高原にコスモスを観に行きました。色とりどりできれいでした。枕崎では畑の隅に咲いているところがあちこちで見られますが、1枚の畑に広がっている所はないですね。道路脇にある荒地などにコスモスを植えるなら、素晴らしい枕崎の名所になるのではないかと思います。でも耕したり種をまいたり、経費もかかりますね。名所をつくるというのなかなか難しいですね。(桜山西町・年とったな・76・女性)

お便りあいがともさげます。ホノノコ、桜山地区や別府地区ではちらほら見られて、運転中でも心がなごみますね。名所をつくるというのは難しいとおっしゃいますが、皆さまのこういうご意見から自然発生的に名所が生まれる事もあつてな。期待しましょう。

読書の秋です。新刊本、古典にひたる夜は、至福のひと時。「うわあつまいい」と拍手したり、「い

いや、とても納得できません」と反論したりして楽しんでいきます。これで脳の活性化ができればまさに言うことなし!(木場町・木守柿・81・女性)

お便りあいがともさげます。いつも畑の土手から海や街を眺めていましたが、この間、漁港の岸壁から園見岳、蔵多山、国見岳そして街中を眺めたらいつもと違ったいい景色でした。皆さんもついでの時ぜひ眺めてみてください。(桜山東町・食べる事と畑仕事大好き母ちゃん・女性)

お便りあいがともさげます。この季節は特に朝晩の空の色の違いも楽しめるので、天候によっては雲の形も景色にイロドリを加えてくれます。年末にかけて忙しくなりませんが、ちょっと一休みして空を眺めると落ち着きますね。

今月のプレゼント



黒砂糖&おにぎりひじきセット (3名様) 【提供】お魚センター

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙への「意見や要望」枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。いただいたお便りは、「ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、プレゼントの抽選は、「意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。」と承ってください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
★応募締切 12月28日(月) ※当日消印有効
★当選発表 当選者には、総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 721111 (内線 215)

南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 休 毎週月曜日 問 TEL 72-9998
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

南薩地区秀作展 ~第70回記念南日本美術展から~

鹿児島市で開催される第70回記念南日本美術展の作品の中から南薩地区(川辺、指宿地区)関係作家の作品を展示する「南薩地区秀作展」を開催します。見ごたえのある作品をご覧ください。

- 会期 12月17日(木)~23日(水・祝)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料
- 【作品鑑賞トーク】
- 日時 12月20日(日) 午前10時30分~

南溟館定期コンサート フラ・プアニ~WE LOVE HULA

市内のフラグループ「フラ・プアニ」によるコンサートを開催します。楽

しいひと時を一緒にお過ごしください。

- 日時 12月20日(日) 開場=午後2時、開演=午後2時30分開演
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 観覧料 無料

わが家の逸品展

皆さんがお持ちの「わが家のお宝」を、南溟館で展示してみませんか。ご家庭で受け継がれ大切にしてきたものや思い出の品、自慢のコレクションなど、高価なものでもなく、あなたの自慢の品をぜひご展示ください。

- 応募期限 12月20日(日)
- 応募先 南溟館
- 搬入期間 12月21日(月)~23日(水・祝)
- 会期 1月5日(火)~17日(日)

※最終日には、文化協会新春イベントを開催予定

- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料

茂山寛作品展 ~鹿児島・枕崎に魅せられて20年

鹿児島水産高等学校の茂山寛美術科講師の作品展です。

- 会期 1月9日(土)~24日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー、研修室)
- 観覧料 無料

■年末年始の休館日

12月28日(月)~1月4日(月)

新刊紹介

- 一般書
 - 居酒屋ほったくり4 秋川 滝美(著)
 - 消滅 恩田 陸(著)
 - 空に牡丹 大島 真寿美(著)
- 児童書
 - ふまんががあります ヨシタケ シンスケ(作・絵)
 - まじょのルマニオさん 谷口 智則(作・絵)
 - 薬剤師の一日 WILLLこども知育研究所(編著)

クリスマス絵本展

期間 12月25日(金)まで ※1・2階で同時開催

古本を集めています

1月7日から開催する古本市の本を集めています。12月25日(金)まで1階カウンターで受け付けています。※雑誌(月刊誌、週刊誌)、マンガ以外で落書きや汚れのない本に限ります。

年末年始の休館日

休館の期間 12月28日(月)~1月4日(月)

イベント

冬の子ども図書館まつり

開催日 12月20日(日)
内容・時間 お楽しみ会(午前10時~11時30分、午後2時~3時30分)、映画(午後1時~1時45分)
※お楽しみ会は、申込みが必要です。



市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 12月10日~1月9日

日	月	火	水	木	金	土
				10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

休館日 ☆イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)