



歓迎会やお花見など、飲み会の多い季節

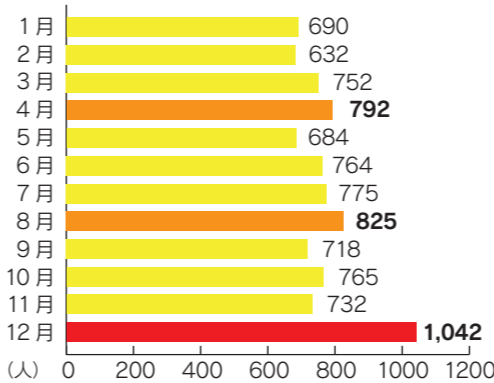
お酒と上手に付き合おう

飲酒の機会が多い季節

4月になり、歓迎会・お花見などでお酒を飲む機会が多くなる人もいるのではないのでしょうか。4月は、急性アルコール中毒による救急搬送数が12月、8月に続いて多く、年代別にみても男女ともに20歳代の人に多いことが分かっています。アルコールの強さは人によりそれぞれ違いますが、通常のアルコールを分解する能力をもった日本人の適量は、1日平均純アルコール量約20gとされています。自分のお酒の適量を知り、お酒と上手に付き合ひましょう。

急性アルコール中毒救急搬送者数

(東京消防庁 2011年)



【純アルコール量約20gの目安】
 日本酒(15度) 1合(180ml)
 ビール(5度) 中ビン1本(500ml)
 ワイン(12度) グラス2杯弱(200ml)
 ウイスキー(43度) シングル2杯(60ml)
 焼酎(35度) ぐい飲み2杯弱(70ml)

飲み方を確認しよう

あなたのお酒の飲み方は、体に負担をかける飲み方ではありませんか？あなたのお酒の飲み方を確認してみましょう。

- ほとんど毎日、3合以上飲む
- お酒を飲むときはたばこを吸う
- アルコール度数の強いお酒を薄めず飲む
- 飲むペースが速いと言われる
- 夜、遅くまで飲んでしまつことが多い
- 空腹時にお酒を飲むことが多い
- 記憶を失つまで飲むことがある
- よく2日酔いになる
- 付き合いで飲みすぎてしまつことがよくある

何個あてはまるものがありましたか？あ

てはまる項目が多いほどあなたの体に負担をかける飲み方をしていく可能性があります。できることから見直しと改善をしましょう。

実践！良好な飲酒習慣

① 適量のアルコールは、血液の流れをよくし、善玉(HDL)コレステロールを増やしてくれる効果があります。自分の量に合った良好な飲酒習慣。あなたもはじめませんか？

② 夜12時以降はお酒を飲まない

日本酒1合のアルコールを分解するのに約3時間はかかると言われています。(個人差があります)夜中までお酒を飲んでると翌日も体内にアルコールが残つてしまい、二日酔いで仕事がかたらないということにもなりかねません。また、アルコールには、入眠促進効果がありますが、一方で深い眠りは妨げてしまつという作用もあります。深夜のお酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされる悪循環になりかねませんので、深夜のお酒はやめましょう。

③ 2週に2日は休肝日を設ける

連日の飲酒は、肝臓が休みがなくなり、肝機能の低下を招きかねません。最低でも週に2日、できれば連続して肝臓を休ませましょう。

④ お酒は食事をしながら飲む

食事をしながらお酒を飲むと、胃腸の粘膜の上に食べ物が付着し、層をつくるため、アルコールによる胃への負担を減らすことができます。また、お酒を口に運ぶペースも自然に落ちるので、血液中のアルコール濃度が急に高くなることを防ぐこともできます。

⑤ 飲みながらの喫煙は厳禁

お酒を飲みながら喫煙すると、アルコールでニコチンが溶けやすくなるので、たばこの害が増強すると言われています。また、血管収縮が速くなつて動脈硬化を促進します。



家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



ラップサイレージ。草を特殊なラップに包み発酵させています。畑で見たことはありませんか？

みなさんこんにちは、4月に入りました。今年は桜の開花が例年より早いですね、草木が元気づいて芽吹く時期です。今回は、牛のごはんのお話をします。前回は、牛のすばらしい消化の機能についてお話ししました。4つの胃を駆使して草の繊維を分解し、長い腸でゆっくり確実に無駄なく栄養分を吸収し、おいしい牛乳やお肉を作っていましたね！でも牛のごはんは、どんなものがあるのでしょうか？

私たち人間は、ごはんや野菜、牛乳やお肉など様々な種類を食べます。牛を飼うにはどんな餌をそろえればよいのでしょうか？牛のごはんは人間が食べられないようなものが多いです。牛の胃は大きく二つに分けることができます。

【No.1 粗飼料】

「のこしりょう」と読みます。いわゆる草です。日本人であれば、お米(マ)は心です。主食に当たりません。粗飼料には、主にイネ科とマメ科があり、主に繊維質のおおいイネ科が使われます。マメ科は栄養分が多く牛も好きですが、食べすぎるとお腹の中で発酵しすぎて病気になることがあります。イネ科とマメ科のバランスが大事なのです。また、粗飼料は刈り取ったすくで生で与えたり(牧草地で夏場に放牧させている状態)、乾燥させたものを与えたり(生草を乾燥させたもの、輸入飼料など)、サイレージ(密閉容器で乳酸発酵させたもの)などがあります。



濃厚飼料と乾草

【No.2 濃厚飼料】

「のうじょうりょう」と読みます。トウモロコシや大豆、綿実など繊維質中心の粗飼料に比べて、たんぱく質やたんぱく質など栄養素が非常に豊富で、少しの量でたくさんのお腹に入ります。人間というおかしな動物に当たります。牛は濃厚飼料が大好きです。やっぱり牛よりも人間の方がおいしいのでしょうか。なので、与えれば与えただけ食べてしまいます。でも、人間もおかすばかり食べていると体を壊してしまつように牛も濃厚飼料ばかり食べているとすくで病気になることがあります。人間も牛も「ばっかり食べ」はやっぱりよくないです。

げんきっこ Genkikko

1歳半児健診に来てくれた おともだち

4月

お母さんのメッセージ付き!



BOY
 はっとり あんじ
服部 晏治ちゃん(柏原)
 お母さん: 祐子さん
 あんくんが笑うと家族みんなが笑顔になるよ。いっぱい食べて大きくなあれ!



GIRL
 さとう みよ
佐藤 みよちゃん(古間)
 お母さん: あゆみさん
 いつも元気なみよちゃん。いっぱい遊んでいっぱい笑って大きくなってね!!



BOY
 こばやし がく
小林 雅久ちゃん(富濃)
 お母さん: 梨絵さん
 いつもここにこのがくくんが、だいすきだよ。ままより