

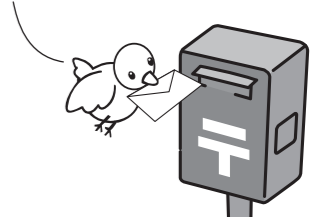
あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Multiple horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとさせていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.

あなたの声を聞かせてね！  
お便り待ってます！



●私の大好きな言葉

匿名さん  
芳賀南小学校職員室に「当たり前のこと十か条」が貼られています。その中で一番好きな言葉が「先にあいさつをする」です。いかがですか？年配の方が、若い者はあいさつをしないとよく言われますが、自分から先にしてみたらどうでしょうか。「先にあいさつをする」私の大好きな言葉です。

●心の病(自殺)にならないために

かんしゃでいへんさん  
10月28日、町健康福祉課主催の『自殺対策講演会』に参加しました。全国では平成10年度以降、年間3万人以上の方が自殺で命を落とされています。栃木県でも50人以上の方が亡くなっており、芳賀町でも命を落とす方がいるようです。

講演を聴いて、身近な尊い命が失われている事を知りました。かけがえない命を守るためには…と考えさせられました。

講師の先生からは、まず変化に『気づく』ことを教えていただきました。

○感情面の変化：気分が落ち込む、涙もろくなる、常に不安になる、自分を責める、自分などいい方がないと思ってしまう

○意欲面の変化：やる気がでない、集中力がなくなる、行動力・決断力が低下、関心がなくなる

○体の変化：不眠、食欲不振、体重減、めまい、吐き気、腹痛、便秘

また、自殺の動機(要因)としては、健康・経済・生活・家庭・職場・地域・価値観など実にさまざま、それらの要因が絡み合っているようです。専門的には、このほかにも数々の要因があるようですが、そこに到達(自殺)してしまう前の心のケアが必要になってきます。



▲高松イクさん (下高根沢)

●土に触れてみませんか

シリベットさん  
私にとって畑仕事は、一種のレクリエーションです。何か面白くないことがあった時、一生懸命農作業をします。そうするとすっかり悩みを忘れてしまいます。また、土に触れることで、心が癒されます。

食糧危機が来るとも言われています。家庭菜園を始めてみませんか。

健康UP

飲みすぎ注意  
二日酔い対策

酒は血行促進、食欲増進、ストレス解消などの効果があるため「百薬の長」とも言われますが、飲み方を間違えれば害になります。忘年会の季節になりました。上手にお酒と付き合いましょ。

肝臓のアルコール処理能力

アルコールは、決まった速度で体から消失します。1時間のあなたの純アルコール処理量は↓体重(kg)×0.1g

※主なお酒の純アルコール量

- 日本酒(15・8%)1合……………28・5g
- ビール(4・5%)大瓶1本……………28・5g
- ウイスキー(43%)ダブル1杯……………25・8g
- 焼酎(25%)お湯割……………23g

例：体重60kgの人が2合の日本酒を飲むとアルコール処理に9.5時間かかります。飲みすぎると翌日までアルコールが血中に残っているので二日酔いになるのです。

二日酔い対策

- ①水分補給と二日酔い用の胃腸薬を飲む
- ②果物・ジュース・蜂蜜を飲む(糖分がアルコールの分解に必要)
- ③緑茶・紅茶を飲む、柿を食べる(タンニンが胃の粘膜を引き締める)
- ④コーヒを飲む(カフェインが頭痛に効く) など

理想の飲み方

- 日本酒なら1日2合まで(適量は1合)、冷より燗で飲む
- ウイスキーや焼酎などアルコール度の高いものは割って飲む
- ゆっくり飲む
- 食べながら飲む(特にたんぱく質をとる)
- 週に2日の休肝日
- 他人に強要しない
- 肝機能検査を含めた健診を年に1回
- 飲酒後はラーメンなど食べずに夜12時には切り上げる

健康福祉課健康係 ☎0228(67)6042