

台東区結核検診のお知らせ

実施日：平成30年6月25日(月)

場所：センター前 9:00～10:00

●年に1回は結核検診(胸のレントゲン検査)を受けましょう!!

結核は過去の病気ではありません。セキやタンなどの症状が2週間以上続いている方は、必ず受診しましょう。

※結核はセキ、タン、発熱の症状からはじまります。●タンに血が混じる ●食欲が減る
●体重が減る ●寝汗をかく ●身体がだるい ●微熱が続くなどの症状があります。



**無料で受診できます。
結果はその場でお伝えします。
積極的に受診しましょう!!**

台東区、荒川区、東京都で行う結核検診について、その都度ひろば等でお知らせしますので、積極的に受診しましょう。

平成30年度 技能講習受講者募集中!!

**資格を取得して、仕事、賃金の
レベルアップを目指してみませんか!!**



- 過去に、希望する受講科目の資格を取得したことがなく、修得した技能を活用して常用就職をしたいと考えている方。
 - センター利用者カードまたは、玉姫・河原町の白手帳もしくは求職受付票を所持している方。
 - 当センターから郵便または電話による連絡が常時可能か、あるいは直接連絡できる方。
 - 講習期間中、講習施設に入所し、諸規則を守る方。 ※失業給付金及び日当は支給されません。
 - ◆受講者の方には、各労働出張所の就職支援ナビゲーターの面談を受けていただきます。
- ※受講科目、日程等詳しくは、センター3階相談窓口までお問い合わせください。



お酒と上手に付き合っていますか？



◆百薬の長も飲み過ぎは“毒”



“酒飲みはやっこ豆腐にさも似たり、始め四角であとはグズグズ”これは、お酒を飲む人の例えです。では、どうして酔っばらってグズグズになってしまうのでしょうか。それは主成分であるアルコールが影響しています。アルコールは麻酔作用があると同時に薬物であり、エネルギーを産生しますが、身体に蓄積されないエネルギーです。

下戸（げこ）の薬知らず上戸（じょうご）の毒知らずといわれますが、下戸の方は少しお酒を飲むと薬代わりになることが分かっているにもかかわらず飲めない。反対に上戸は飲み過ぎが毒だと知っているにもかかわらずやめられないものです。お酒は適度にたしなめば、食欲を増進し、血液の循環をよくして疲労の回復に役立つほか、ストレスの解消にも効果があります。また、アルコールが関係する健康障害としては、肝臓疾患、心臓疾患、糖尿病、高血圧、胃潰瘍、精神疾患などがあり、生活習慣病を誘発する原因にもなり、飲み過ぎは肥満にもつながります。

すでに生活習慣病などがあって、医師からお酒について指示されている人の場合は、指示を守ることが大切です。

◆上手なお酒の飲み方



1 体にやさしく飲む

食べ物は胃で消化され、小腸で吸収されますが、アルコールは大部分が胃で吸収されます。空腹時に強いお酒を飲むと胃がただれ、胃潰瘍の原因にもなったりします。飲む前に胃腸を保護するため、牛乳やチーズなどの乳製品を食べるようにします。つまみには良質のたんぱく質が多く含まれる魚や肉、卵、大豆製品とミネラルや食物繊維を多く含む野菜、特に緑黄色の野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、いもなどをバランス良く取り合わせ、食べながら飲むようにすると胃腸や肝臓への負担を少なくし、悪酔いの防止にもなります。

お酒を飲み過ぎたときは、利尿作用のあるカリウムを多く含む生野菜や果物、天然果汁などを取るとアルコールの尿への排出に効果があります。

2 適量を守り、休肝日を

1日の適量（目安）は、日本酒なら1合（180ml）、ビールなら中瓶で1本（500ml）、ウイスキーならダブルで1杯（60ml）程度とされています。また、夜遅くの飲酒は、肝臓でアルコールを分解するのに時間がかかり、翌朝に悪い影響を残すので避けます。精神的に不安があったり、興奮していたりするときも飲み過ぎることが多くなるので避けるようにします。いつも何も言わず一生懸命働き続けている肝臓のために、休肝日を設けて休ませることが必要です。毎日お世話になっている肝臓のためにいたわりの心、感謝の気持ちを込めて、せめて何日かは、“休肝日”とし、心も体もリフレッシュするように心掛けたいものです。“酒は友達”お酒は上手に飲んで長く、楽しい人生にしたいものです。

●センターでは、お酒の飲み方などを語り合う「やまーぷ」を開催しています。お酒のことなどみなさんと楽しく話し合っています。お酒の飲めない方も参加しています。ぜひ、お気軽に参加してみませんか？



★6月の「やまーぷ」開催日 6月14日（木）・28日（木）
時間：午後4時から5時まで 場所：センター1階相談室

六月のカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	素盞雄神社／宵宮祭	素盞雄神社／例大祭		ひろば						入梅						父の日			ひろば	夏至				台東区早朝結核検診／センター前			地域クリーンアップ作戦		お富士さんの植木市／浅間神社周辺

地域クリーンアップ作戦は
6月28日（木）が雨天時は
7月5日（木）に実施します