今月の担当



出血斑 (体にあざができやすく

栄養士 石村 江里香

最近、人生初の腰痛に悩まされて います。受診しても異常はないよ うで…やはり腹筋・背筋は大事で

健康情報

しなければ!と肝臓の働きが活ため込んでしまった毒素を排出あるそうです。例えば、冬の間に

負担がかかりやすいという説が

◇運動習慣をつけましょう。

薬の服用は用法用量を守り

#

守りましょう。 ◇お酒の量はほどほどに。適量を 病気を予防するには

ら春にかけてのシ

ーズンに一番

きます。実は、肝臓にとって、冬か

春になり、暖かい季節がやって

発化する。そして、歓迎会や送別

暴食·早食

に気を付け、

少ない低栄養状態でも脂肪肝しましょう。※食事量が極端にンスのよい食事をとるように

になる場合があるので注意。

働き者の肝臓について

ょう。 めて肝臓のことを考えてみま

会が多くなるこの時期に、あらた

季節でもあります。お酒を飲む機 会などが重なり、肝臓を酷使する



せつします。

して、毒性の少ないものにして排アルコールや薬の成分を分解■

空腹時や栄養が不足したとき、食べられないとき

ネルギーのもととして活用しま肝細胞にためておいた物質をエ

らむ)

期にわたり継続すると肝硬変に働きますが、過度の飲み過ぎが長少々の飲み過ぎには我慢強く なり、下記の症状が現れることが

こんなときは危険

を、体内で利用できるようにしま小腸から吸収された栄養成分

す。また、消化・吸収を助けます。

肝臓の主な働き

●食べ物を食べたとき 代謝

◇腹水(お腹に水がたまってふく◇黄疸(おうだん…白目の部分や あります ◇全身のだるさ・倦怠感

女性化乳房(男性の胸が女性の浮腫(足がむくむ) クモ状血管腫(首・胸・肩など に、クモの足のような形に血管

が浮き出る)



おもな数値の見方

血液検査の結果はここに注目

	項目基準値		わかること			
-	AST(GOT)	10~35U/l	肝細胞に多く存在する酵素で、肝細胞が破壊されると血管に 漏れ出し、血中の値が高くなる。脂肪肝や肝硬変などで値が上			
A	ALT(GPT)	5~30U/l	瀬11年10、皿中の値が高くなる。 脂肪肝や肝便変などで値が上 昇し、急性肝炎では数千にまで上がることも。 			
7	γ-GTP	男:50U/ℓ以下 女:30U/ℓ以下	肝硬変に多く存在する酵素で、飲酒により数値が上がるため、 飲酒の程度を推測することができる。			
_	A L P	100~350U/l	ほとんどの臓器に存在する酵素で、肝臓や胆道に異常があると きに値が高くなる。			
	窓ビリルビン	0.3~0.9mg/dl	赤血球のヘモグロビンが肝臓で分解されてできる色素。肝硬変が進むと値が上がり、2.0mg/dlを超えると黄疸が現れる。			

※健康診断で上記の数値に異常があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

厚真町地球温暖化対策実行計画に基づく 平成27年度温室効果ガス排出量実績の公表について

町では、平成27年4月に第2次厚真町地球温暖化対策実行計画を策定し、平成27年度における役 場の事務・事業による温室効果ガス総排出量を平成20年度の総排出量より6%削減することを目標 としています。

平成27年度の実績は下表のとおり、対比基準年度となる平成20年度と比べ、9%の増という結果 となりました。これは、電気の算定係数(電気事業者の排出係数)が大幅に増えたためと思われます。 また、活動量も増加しており、活動量の削減に向け、再生可能エネルギーの積極導入、施設設備改善 電気・燃料使用量の削減を通して、今後一層の取り組みを推進して行きます。

温室効果ガス総排出量実績表

Г			基準年度(平成20年度)		実績値(平成27年度)		増減		
×	-	分	活動量 (D)	二酸化炭素 排出量 kg-CO2 (A)	活動量 (E)	二酸化炭素 排出量 kg — CO2 (B)	増減率	活動量 (E) (D)	二酸化炭素 排出量 kg-CO2 (B) - (A)
ナ た	リソリ	ン	23,447.21 l	54,398	41,166.76 l	95,507	7.6%	17,719.55 l	41,109
軽	<u> </u>	油	25,235.28 l	66,116	22,931.61 l	60,081	△9%	△2,303.67 ℓ	△6,035
灯		油	69,582.00 ใ	173,259	67,569.31 l	168,248	△3%	△2,012.69 ℓ	△5,011
А	重	油	304,800.00 l	826,008	327,400,00 l	887,254	7%	22,600.00 l	61,246
L	Pガ	ス	807.20 m³	4,843	785.24m³	4,711	△3%	△21.96m³	△132
電	Ì	気	3,034,079.00kwh	1,784,039	2,885,100.14kwh	1,950,328	9%	△148,978.86kwh	166,289
力	(計		2,908,663		3,166,129	9%	△112, 997.63	257,466
公	:用車走	行	346,149.00 km	2,950	444,246.00 km	3,538.31	20%	98,097.00 km	588
슫	ì	計		2,911,613		3,169,667	9%		258,054

問い合わせ 町民福祉課町民生活グループ ☎26-7871

安平・厚真行政事務組合からのお知らせ

◎ ゴールデンウィークの下記3日間は、ごみ収集をお休みします。

|5月3日(水)| 憲法記念日

5月4日(木) みどりの日

5月5日(金) こどもの日

※自己搬入の受付も行いませんので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 安平・厚真行政事務組合 ☎0145-22-3151 町民福祉課 町民生活グループ ☎26-7871



問い合わせ **こぶしの湯あつま TEL 26-7126**



綿あめ無料サービス (午後1:00~4:00) あつまるくんも あそびにくるよ! こども餅つき (午後2:00~2:30) ふれあいタイム (午後2:30~3:00)

○事故防止のため、ご家族などの保護者と一緒にご利用ください。 ○イベントの時間、内容が変更になる場合がありますがご了承ください。

広報あつま H29.4