

すこやかメニュー

お酒を飲んで

顔が赤くなる人・ならない人

「赤くなる人」と「赤くならない人」のちがいは？

アセトアルデヒドは、「アセ

年末が近づくにつれて、お酒を飲む機会が増えてくるかと思ひます。ついつい飲み過ぎて顔が赤くなったり、具合が悪くなったりすることもあるのではないのでしょうか。しかし、中には顔が赤くなりくい方もいると思ひます。お酒を飲むと、なぜ顔が赤くなるのでしょうか。また、赤くなる人とならない人とは何が違うのでしょうか。

トアルデヒド分解酵素」という成分によって分解されて体内に吸収されます。この分解酵素の強さには個人差があり、それによって赤くなる・赤くならないが決まります。アセトアルデヒドを上手く分解できないため、顔が赤くなりやすく、少量のお酒でも酔っぱらった症状が出やすいといえます。

一方、「お酒に強い人」はアセトアルデヒドが分解されやすいため、顔が赤くなりにくく、ある程度の量のお酒を飲んでも酔っぱらった症状が出にくいといえます。活性の強さは遺伝や性別、体格なども関係しています。両親がお酒に弱く、すぐに顔が赤くなる場合、その子どもも同じ体質である可能性が高いです。

「赤くなる人」と「赤くならない人」のちがいは？



お酒を飲み続けると強くなる？

毎日お酒を飲み続けても、アルコール代謝能力が上がることはありません。

また、その日の体調によつて、肝臓のコンディションは異なるものです。肝臓の疲労がたまっていたり、働きが悪かったりすると、赤くなりやすい傾向があります。

体質は人によつてさまざまです。自分に合った無理のない範囲でお酒を楽しむようにしましょう。

稀に顔や手がまだらに赤くなったりする場合があります。これは肝臓の機能が低下することによって起きる現象で、肝臓が弱ってしまっている可能性が高いです。連日お酒を飲み続けたり、大量にお酒を飲んだりすると肝臓に負担がかかってしまいます。ひどい場合は治療が必要になるケースもありますので、適度なペースを守ったうえでお酒を飲むようにしましょう。

お酒に強い体になることはできませんが、少し工夫することで酔いにくくすることは可能です。一番簡単で効果的なのが水をしっかりと飲む、ペースを守ってゆっくり飲むことです。アルコールの分解には水分が必要なので、水をしっかりと飲むだけでもアルコールの分解を助けることができます。また空腹の状態でお酒を飲むと普段よりもアルコールが吸収されやすくなってしまふので、何か食べることでアルコールの吸収を抑えることが出来ます。



健康カレンダー

11月 16 ~ 30日

行事はありません

12月 1 ~ 15日

5月

献血

9:30~11:00 月形刑務所
12:30~16:30 月形町役場

7水

いきいきクラブなごみ会

10:00~11:00 保健センター



町立病院外来診療

11月16日
~12月15日

●整形外科（午前）

11月29日（火）、12月6日（火）

●整形外科（午前・午後）

11月16日（水）、11月30日（水）、
12月7日（水）、12月14日（水）

●眼科（午後）

11月22日（火）、11月29日（火）、
12月6日（火）、12月13日（火）

●皮膚科（午後）

11月18日（金）、12月2日（金）

■終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

9月14日
八重樫 陽 生 くん 佑基・綾乃
(市南4)

9月15日
辻 湮 音 ちゃん 裕哉・環
(赤川1)

ごめいふくを お祈りします

9月23日
神 山 正 一 さん 89歳 知来乙2
9月24日
山 崎 道 衛 さん 101歳 市北5
10月2日
大和田 敬 夫 さん 84歳 市南3
10月9日
貴 下 俊 光 さん 96歳 南札比内1
10月10日
長 崎 ス ミ さん 104歳 麻生
(月形愛光園)

ご厚志ありがとう ございました

月形町へ

●亡夫の生前のお礼として

大和田 祥 子 様 (市南3)
30,000円
(故敬夫様)

☎ 社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として

吉 田 貢 祐 様 (市北1)
(故きよみ様)

●亡父の生前のお礼として

貴 下 桂 一 様 (南札比内1)
50,000円
(故俊光様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、
本人の承諾を得て掲載しています



図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

おすすめ図書

「よって件のごとし」

宮部 みゆき 著

江戸は神田の袋物屋・三島屋で行われている、風変わりな百物語。

二代目の聞き手となった

富次郎は、語られた話を墨

絵に封じ込めることで聞き

捨てとしていた。年齢不詳

の不思議な男が語る、蛇の

呪いから姉を救うため神々の

賭場で下働きをすること

になる「賽子と蛇」。兄の

女房について妹が語る「土

鍋女房」。そして、おちか

の出産を目前に百物語を休

止することにした富次郎。

最後の語り手に選んだ夫婦

がひとでなしについて語る
「よって件のごとし」。胸の
内には納めておけぬこの世
の業を語るため、人は黒白
の間を訪れる――。

新着図書

「いづつら」

畠中 恵 著

「スマホになじんでおりま
せん」

群 ようこ 著

「そして誰もゆとりなく
なった」

朝井 リョウ 著

「カリスマ保育士てい先生
の子育て〇×図鑑」

てい先生 著

「血流ゼロトレ」

堀江 昭佳 著

「きれいに年を重ねるため
のたんぱく質ごはん」

ワタナベ マキ 著

休館日

11月3日、6日、13日、
20日、23日、27日
12月4日、11日



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677



おはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばい
などをおこないます。
ぜひお越しください!

日時 11月5日(土)
10:30～11:10
場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



▼明治時代の校舎



▼昭和時代の校舎



月形小学校開校140年記念
月形小学校の歴史について
10月12日で開校140年を迎えた月形
小学校は、開校時(明治15年10月)「月形
簡易教育所」という名称でした。その後、
明治16年6月に「村立月形小学校」となり、
昭和22年4月に「月形村立月形小学校」
と校名が変更され、現在に至ります。
また、学校のシンボルである校旗は昭
和4年6月、校歌は昭和22年11月に制定
されました。