

美濃加茂健康ファミリー

第55話 アルコールと上手につきあう

加寿夫「ただいま。今日は1日忙しかったわ」

茂子「おかえりなさい。お疲れさま。ちょうどお父さんの好物の酒の肴作つておいたよ」

加寿夫「うまいなーお母さんもう一本つけてくれんか」

茂子「だめだめ、ここんとこ毎日飲んでいるやないの、夕べも午前様やったし、週に1〜2日は飲むのをやめて肝臓を休ませてやらないと」

お酒は昔から「百薬の長」と言われ、疲労を回復、食欲を促し、ストレスを解消、血圧や悪玉コレステロールを低下させるなど適量の飲酒は長命効果も証明されています。

一方で、アルコール依存症、未成年者の飲酒増加、また若者のイッキ飲みによる事故もよく聞きます。

飲み方によっては毒にもなり毎日多量のお酒を飲んでると肝臓の中に多量の脂肪がたまるアルコール性脂肪肝や、アルコール性肝炎、アルコール肝硬変など肝障害やがんなどのさまざまな疾患を招きます。

健康を維持するためのお酒の飲み



方を習慣づけましょう。

健康的に飲むポイント

①適量を守る

日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーならダブルで1杯位の限度です。

②空腹では飲まない

空腹では酔いの回りが早いので止めましょう。

③週に2日は休肝日

弱った肝臓を休め、十分な栄養をとりましょう。

④食べながらゆっくり飲む

食物が、胃腸からのアルコールの吸収を抑え酔いにくくなります。

⑤濃いお酒は薄めて飲む

濃いお酒は胃壁を荒らします。

⑥お酒を飲みながらのタバコは禁物

アルコールには、タバコに含まれる発がん物質を溶けやすくしたり、がんを発生させやすくする働きがあるといわれています。

⑦薬といっしょに飲まない

薬の処理が遅くなり、後で効き過ぎることにもなります。

これから飲む機会の多い年末年始、飲み過ぎには気をつけましょう。

だんたん

第45話 んったか

「んったか」「んったか、んったか」市内の乳幼児学級で芋掘りをしていた時のこと。O君が、畑の土を踏みしめながらつぶやいた。

O君は、もうすぐ3歳。芋苗植えからお母さんについて何度か畑通いをしてきた。

「んったか」・・・実は、「あったか、あったかい、あたたかい」とつぶやいているのだ。

冷たいと思った土の上、裸足で歩くと、本当に暖かい！

芋掘りも忘れ、土を踏み続けるO君。肌で感じた暖かさ「あたたかい」という言葉が、今、O君の頭の中で結びついている。

言葉では、はっきり言えないけれど、『この感覚が「あたたかい」というんだ・・・。なんて気持ちがいいんだろう』と心が揺れている。

このごろ、難しい言葉をよく知っている幼子がいる。ところが、よくよく聴いてみると実感が無い。テレビ・ビデオからあふれる言葉、詰め込まれる実感のない言葉、そんな無味乾燥な言葉が、幼い子どもの脳からあふれていないだろうか。



子どもは、「だれかに伝えたい！」「これ何？ねえねえ・・・」という実体験で心が揺れ、何とか話がしたいと思う。そして、言葉を知る。

「まんま」といえば、優しい人が温かい笑顔で応え、温かい食べ物くれる。「なんて、気持ちがいいんだろう。よし！また、話してみよう」「まんま！」この時赤ちゃんの心の中に、やる気と生きるって気持ちがいいなあという感情が沸々と沸き起こる。赤ちゃんに限らない。今、言葉を失った子どもたちのなんと多いことか。

まずは、『心が揺れる体験ありき』。急いで、結果だけを求めると大切なものを見失う。私たちは、子どもの中に何を育てようとしているのか・・・。

家庭の中には、実感できる暮らしがいっぱいだ。3歳になるY君は、学級の親子調理で食器洗いをした。服をべたべたにして。

でも、この目、真剣である。母さんがいつもしている家事、「自分だつてできるんだ！」。こんな瞬間を、私たちは見逃してはいないだろうか。子どものだれもが持つている、やる気の種類、大切に育てたい。

Healthy&Life

健康と子育て・教育