

今年は例年に比べ、雪が色濃く残り春はどこへ・・・と書いていたがその雪も今ではすっかり解け、気付けば初夏の風が吹く6月となりました。

これから来る夏を楽しむために、体調管理を心掛けましょう。

☆にこにこ学級 ～開級式～☆

4月24日(火)、例年よりちょっぴり早いこにこ学級の開級式がおこなわれました。この日は8組の親子が参加をしました。今年度、最初のこにこ学級ということで、自己紹介をしてもらいました。緊張してお母さんに自己紹介を手伝ってもらう子や、元気に自分の名前を言う子がいました。開級式の後、お子さんの大好きな新聞プールをして遊びました。お子さんたちは、汗をたくさんかきながら、新聞プールを楽しんでいました。

☆親子遊びの広場 ～こいのぼり作り～☆

4月25日(水)、こどもの日が近いこの日はこいのぼり作りを行いました。第1回目が行われた4月18日は、インフルエンザ流行の影響から参加人数が少なかったのですが、この日は12組の親子が参加してくれました。魚の形にウロコや目・口をつけるシンプルなものを作りました。ウロコには、それぞれ思うままに模様をつけてもらいました。最後には、完成した個性豊かなこいのぼりを壁に飾り、みんなで記念撮影をしました。



* 0・1歳児 親子遊びの広場 *

0歳から1歳児のお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。事前連絡等は不要ですので、お気軽に遊びに来てください。

- ・日時 6月13日(水) 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い遊び・絵本の読み聞かせなど
- ・持ち物 各自必要なもの
- ・場所 地域子育て支援センター(幾寅保育所内)

問い合わせ先 地域子育て支援センター(幾寅保育所内) ☎52-2315

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

5月7日に恒例の「すもう大会」を行いました。マットで作った土俵の上で力を出し合い、元気にすもうを取って楽しみました。表彰式では保育士手作りの金メダルや賞状、参加賞をもらい大喜びの子ども達でした。



金山保育所

楽しい給食時間 朝から少しずつ漂ってくるいいにおい、調理室に誘われて、つつい覗き込んでしまう可愛い姿もちらほらと見かけます。子ども達は、ほとんど好き嫌もなく良く食べてくれます。とっても元気に過ごしています。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

口から入った食べ物・飲み物は 肝臓にやって来る



肝臓のはたらき

一気に温かくなり、春がやってきました。桜前線もあつという間に通過しました。これから、からだを動かす機会が増える方が多いと思います。山菜などの美味しい食材も採れてきました。夏・秋に向けての美味しい食材を楽しみにしましょう。

さて、先月号では、皆さんの健康に関わる血液について、特に生活習慣と血液の状態について考えてみました。今回は、皆さんが食べたり、飲んだりしたものが血液に入るひとつ前を通る肝臓について考えたいと思います。

肝臓の仕事

私たちが食べた物・飲んだ物は、胃を通り小腸で吸収され、栄養素となって肝臓に運ばれてきます。そこでは、栄養素をからだ中に分配するための役割があります(図)。肝臓を通過すると、血液と胆道へと運ばれることとなります。図では、主な役割を工場として示してみました。

肝臓は、食べ物・飲み物がからだに入ると、多くの仕事をするようになります。例えば、アルコールを飲む機会がこれから増えると思いますが、アルコールは肝臓にとっては不要とされていますので、肝臓はアルコールを、からだに無毒なものに変えるために処理を行います。アルコール1gを処理するのに、7時間かかります(結構大変ですね)。食べ物などの糖質・脂質は、からだ中の細胞でエネルギーとして、すぐに使用できるように処理します。量が多ければ、グリコーゲン・中性脂肪として蓄えることもできます。たんぱく質などは、一部、老廃物を腎臓からおしっことして出すために、毒にならないよう処理されています。肝臓は重要で、実にたくさんの仕事をしなければならぬ臓器で、働き過ぎてもなかなか症状として現れない「沈黙の臓器」とも言われています。

肝臓の状態を把握する

肝臓がきちんと仕事をしているのか見るためには、肝臓をCTスキャンや血液検査で把握することができます。

CTスキャンでは、肝臓の脂肪(脂肪肝)をみたりすることができますし、血液検査では、AST(GPT)、ALT(GOT)、γGT(γ-GTP)で状態を見ることができます。肝臓が異常なく、しっかり仕事ができているかを把握することは、あなたの健康状態をみるために役立ちます。

食べた物が小腸から吸収され
肝臓に入ります

