

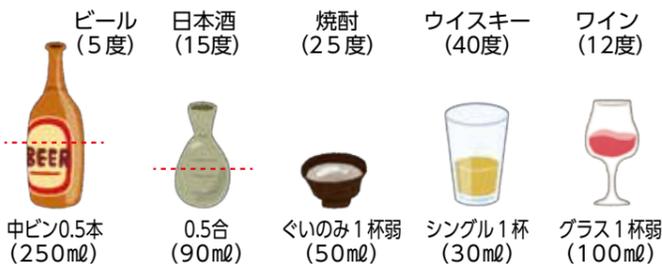


いきいき健康情報 vol.50

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

成人女性の飲酒

成人女性の1日の適量(いずれか1つ)



*この図は、成人男性の半分の量です。

お酒の適量
 成人女性の飲酒量は、年齢や体格、体調によっても異なりますが、一般的に成人男性の半分から3分の2程度が適量とされています。

血中アルコール濃度は、アルコールの代謝能力や体内の水分量に影響されますが、一般的に女性は体内の水分量が男性より少ないため、同じ体重・同じ飲酒量であっても、血中アルコール濃度が高くなる傾向にあります。

また、アルコール代謝能力も、

行くこうよ図書館へ



「薩摩せんだい図書館フェスタ」
 幼児から大人まで幅広い市民の皆さんに図書館に親しんでいただくため、「薩摩せんだい図書館フェスタ」を開催します。

保存期間が過ぎた本や雑誌を持ち帰ることができる「本のリサイクル市」をはじめ、工作やおはなし会など、盛りだくさんです。気軽に来場ください。
【時】 12月3日(日) 10時~16時
【所】 中央図書館・中央公民館
【問合先】 中央図書館 (22) 3542



「視聴覚ライブラリー」紹介
 視聴覚ライブラリーでは、各種団体へ当ライブラリーが所有する視聴覚機材や教材を無料で貸し出しています。また、要望に応じ、自治会や児童クラブ・福祉

施設などへ出向いて映画上映を行う「おはなしひろば」も好評です。

機材などの貸し出しや映画上映は、手続きが必要です。気軽に問い合わせください。

【利用できる団体】 保育園、幼稚園、学校、児童クラブ、PTA、自治会、地区コミュニティ協議会、学習グループ、福祉施設など
【利用目的とする活動】
 ① 営利を目的とする活動
 ② 政治的・宗教的活動
【機材】 プロジェクター、スクリーン、16ミリ映写機、DVDデッキなど
【教材】 16ミリフィルム、DVD、ビデオ

新着教材の紹介

・綾小路きみまろ あれから40年!爆笑!!傑作集!!!&爆笑!スペシャルライブ!
 ・ふるさと再生日本の昔ばなし
 ・アニメ ハチ公物語
 ・やさしいオカミ など
【問合先】 視聴覚ライブラリー(中央図書館内) (22) 3542
【時】 平日9時~17時

みんなで楽しく「おはなしひろば」
 中央図書館および各分館では、絵本の読み聞かせ、わらべうた、エプロンシア

ターなどが楽しめる「おはなしひろば」を開催しており、館ごとの異なる雰囲気を楽しめます。子どもも大人も楽しめる「おはなしの世界」へ出掛けてみませんか。

「おはなしひろば」開催日時

館名	開催日	時間
中央図書館	毎月第3火曜日	10:30 ~ 11:00
樋脇分館	毎月第4金曜日	10:30 ~ 11:30
入来分館	毎月第3土曜日	10:00 ~ 10:30
東郷分館	毎月第3水曜日	10:30 ~ 11:00
祁答院分館	毎月第3水曜日	15:00 ~ 15:30
里分館	毎月第3水曜日	14:30 ~ 15:00

「わくわく薩摩川内土曜塾」

【時】 11月25日(土) 10時~11時
【所】 中央図書館3階研修室
【内容】 アニメ映画
 ▼レオ・レオニ 5つの名作集
 ▼たまごにいちばん
【対象】 中学生以下
【定員】 11先着30人
【参加料】 不要
【問合先】 中央図書館 (22) 3542



入来分館から

今月のおすすめ本

一般書
女の子が生きていくときに、覚えてほしいこと
 西原 理恵子 著 (KADOKAWA)
 「王子様を待たないで」「おすしも指輪も自分で買おう」七転び八転びしながら仕事に全力投入し、子どもを必死に育て上げたサイバラかあさんからの、厳しくも心温まる人生指南書。

一般書
潮騒はるか
 葉室 麟 著 (幻冬舎)
 夫殺しの疑いを掛けられた女。決死の逃避行に隠された衝撃の真実とは?時は安政の動乱期。己のまことを信じ、懸命に生きる人々の姿を描く傑作時代小説。

絵本
えんそくごいっしょに
 小竹守 道子 作
 ひだ きょうこ 絵 (アリス館)
 今日、泥棒たちの遠足の日。偶然刑事さんたちに出会い、一緒に行動することになった泥棒たちはハラハラ、ドキドキ。さあ、どんな遠足になったのでしょうか…。

絵本
ノンタン スプーン たんたんたん
 キヨノ サチコ 作・絵 (偕成社)
 なんでもおいしくなっちゃう、ノンタンのスプーン。どんどん食べていたら、ぐんぐん大きくなって、おひさままで食べようとしたノンタンは…。子どもたちに大人気のノンタンシリーズの1冊。

男性的4分の3程度となるため、深酔いや急性アルコール中毒のリスクが高くなります。

妊娠中の飲酒

妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんにさまざまな影響を及ぼすことがあります。特に、胎児性アルコール症候群は、少量の飲酒でも妊娠期間全般で生じる危険性があり、今のところ治療法がありません。妊娠中または、妊娠しようとしている女性は、飲酒をやめましょう。

授乳中の飲酒

母乳は血液から作られるため、飲酒後すぐに授乳をすると、高いアルコール濃度の母乳を赤ちゃんが飲むこととなります。授乳期間中の赤ちゃんの肝臓・腎臓などの器官は、まだまだ未熟でアルコール分解能力が低いいため、大きな負担がかかります。授乳中も、飲酒はやめましょう。

アルコール依存症

近年、女性のアルコール依存症が増えつつあります。結婚生活や子育てなどのストレスで飲酒量が増えたり、摂食障害を併発したりするケースがみられ、男性と異なるサポートが必要とされています。特に妊娠・出産の時期などは、周囲が理解し、サポートしてあげることが大切です。不安がある場合は一人で悩まず、保健センターや専門の相談窓口にご相談しましょう。

本年9月、県に依存症専門相談窓口が開設されました。
【時】 毎月第3金曜日 14時~16時30分
 *相談無料
 *要予約
【申込・問合先】 県精神保健福祉センター(鹿児島市) 099-(218)4755

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) (22) 8811