

保健師の健康アドバイス

# 年に一度は自分の身体をチェックしよう⑧

■ここに甘茶 健康課保健係 ☎(67)76555  
内線631・632

肝臓というとアルコールを連想する人が多いと思いますが、肝臓は栄養素を貯蔵したり、コレステロールを合成したり、毒素を無害化したりと、さまざまな重要な役割を担っています。

また、肝臓の機能がかなり悪化しないと「体がだるい」といった自覚症状があらわれないことから沈黙の臓器と呼ばれています。

検査数値に異常がある場合は、肝炎、肝硬変、脂肪肝といった病気の早期発見のために、必ず医療機関を受診しましょう。

## AST・ALTとは

AST (GOT)・ALT (GPT) はともに、アミノ酸の合成に必要な酵素で、肝臓の細胞の中に多く含まれています。

ASTは肝臓、心臓、筋肉などに、ALTは特に肝

臓に問題が生じた場合に増加します。

## γ-GTPとは

γ-GTPは、たんぱく質の分解に必要な酵素で、腎臓や膵臓、肝臓の細胞に含まれています。飲酒や肥満による肝臓障害の場合に顕著に増加します。

## 肝臓のための生活改善ポイント

### ①お酒の飲み過ぎに注意

「酒は百薬の長」ともいわれますが、肝臓に悪いだけではなく生活習慣病やがんの原因にもなります。買い置きをしない、だから飲みまじり、週2日休肝日をつくるなど肝臓を休ませる工夫をしましょう。

### ②肝臓にやさしいものを食べる

ビタミンやミネラルには肝臓を助ける成分が含まれ

ているので「野菜を350g (1日5皿分)」食べましょう。

### ③肥満を予防する

食べ過ぎにより肝臓に中性脂肪がたまって、脂肪肝になる場合があります。(アルコールを飲んでいない人の脂肪肝も増えています)

	正常値	生活習慣改善	要受診	疑われる病気
AST	30以下	31-50	51以上	肝炎・肝硬変・肝がん・脂肪肝・心筋梗塞
ALT				
γ-GTP	50以下	51-100	101以上	アルコール性肝炎などの肝炎・脂肪肝・胆石症・肝硬変・肝がん

(参考：厚生労働省『標準的な健診・保健指導プログラム』)



連載 No.120

# きらきら☆かんら 駐在所だより

## 泥棒対策!!



4月下旬以降、県内において、強盗や侵入盗などの泥棒が増え、県民の安全を脅かす凶悪犯罪が増加傾向にあります。そこで今回は、狙われやすい家を紹介し、その対策方法を考えていきたいと思ひます。

### ★こんな家が狙われています

#### ①外出時に鍵を掛けない家

最近の泥棒は、インターホンを鳴らしたり、電話を掛けるなどして、事前に家の不在を確認してから来ますので、鍵を閉めていない家は、格好の餌食になってしまいます。

#### ②ブロック塀や高い生け垣などで家の敷地内が見えにくい家

泥棒が敷地内に入っても、周りの人が気づきません。じっくりと居宅内を物色さ



小幡駐在所 川嶋健二さん

れてしまう危険性が非常に高い場合があります。

### ★泥棒被害に遭わないためのポイント

#### ①外出時は家の鍵を閉める

外出時には必ず家の鍵を閉めましょう。泥棒に入られる確率が半減します。

#### ②人の気配を作り出す

家の敷地内が周囲から見えにくい場合などは、外出する際にラジオやテレビをつけたまま出かけるなどして、人の気配を作り出しましょう。泥棒はとにかく人の気配を嫌います。

..... 泥棒対策は、ちょっとした意識改革や工夫でできるので、ぜひ実践してみてください。われわれもよくパトロールしますので、被害に遭わないように一緒に頑張ってくださいませ。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶ お知らせ

#### 【6月の休館日】

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更になる場合があります。最新情報は、町ホームページでご確認ください。

### ▶ 蔵書検索・WEB予約をご活用ください!

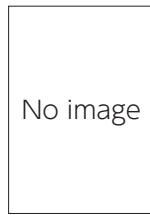
図書館ホームページから、蔵書検索や予約ができます。初めての人は、画面左側のメインメニューの「利用照会」からパスワードを登録してください。利用者番号(貸出カードの番号)と必要事項を入力してログインし、借りたい本を「予約カート」に入れ「予約する」へ。「予約完了メール」が届いたら予約の完了です。「簡単検索」や「図書館のおすすめ」などの検索もできます。スマホ・携帯電話やパソコンから楽々検索、簡単便利なWEB予約で、3つの密を避けましょう。



蔵書検索・WEB予約はこちらから→

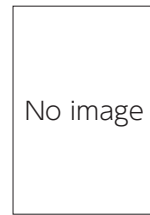


### NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



ダーク・ブルー  
真保裕一 著  
講談社

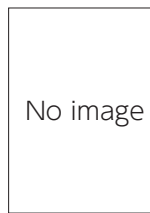
深海エンタメ超大作です



オロゴン 著  
KADOKAWA

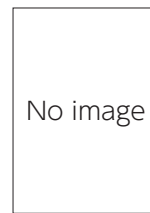
税とお金と社会の真実

サイフの穴をふさぐには?



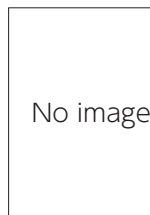
直しながら住む家  
小川奈緒 著  
パイインターナショナル

リノベーションのヒントに...



堤人美 著  
グラフィック社

いつも卵があるといふ朝も昼も、夜も。



なまえのないねこ  
竹下文文 著  
小峰書店

MOE 絵本屋さん大賞 第1位



高田秀重 監修  
クレヨンハウス

プラスチックモンスターをやっつけよう!

きみが地球のためにできること

### 世帯人口



世帯	5,096 (△1)
人口	13,068 (△27)
男	6,497 (△18)
女	6,571 (△9)
転入	29 (△14)
転出	43 (△34)
出生	4 (+1)
死亡	17 (△1)

4月30日現在  
(前月末比)

### 給付金詐欺にご注意ください



## 安全安心メールは防犯情報もお届けします

### 甘楽町安全安心メール

「甘楽町安全安心メール」は、火災や防災、防犯、地域の情報を電子メールでお知らせするサービスです。事前に登録していただくと、

携帯電話やパソコンなどに必要な情報が配信されます。

※基本的には防災行政無線と同じ内容です。また、町からのお知らせやイベント情報など行政情報もお届けします。



↑登録はこちらから

5月18日現在の登録者数は  
3,316人です



■ 問合せ先 総務課庶務係 内線211