

## こんにちは 保健師 です

### からだシリーズ 『小腸』

体の中のなが〜いトンネル！小腸

小腸は500円硬貨ほどの直径のやわらかい管で、栄養吸収の90%を行う臓器です。

小腸は十二指腸、空腸（小腸の前半）、回腸（小腸の後半）に分けられます。中にはたくさんひだがあり、ひだも含めて小腸全部を広げると、なんとテニスコート位の広さになるといわれています。

長さは赤ちゃんで3~3.5m、大人で6~7mあると言われ、それがみっちり折りたたまれてみなさんのおなかの中に納められています。

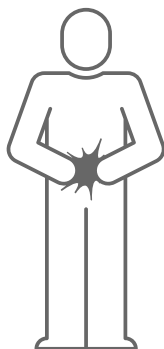
小腸は胃液と一緒にかき混ぜられてドロドロになった物をほぼ最終段階まで分解して栄養やアルコール、お薬などいろいろなものを吸収します。アルコールは胃で20~30%吸収され残りが小腸で吸収されます。

お酒は液体であるため、食物より早く吸収され血液に混ざり、アルコール濃度の高い血液が脳にたどり着くことで酔いを感じるのです。

空きっ腹に飲むとなぜ酔いが早いのかというと、胃や腸に食物がなければ胃内で食物に邪魔されず速やかに吸収され、その後さらに食物に吸収されることなくスムーズに小腸へ送り込まれるため素早く小腸に達し、速く吸収されるからなのです。お薬も同じく小腸で吸収され、肝臓を経て心臓へ達し血流に乗って全身の病気の部分に効きます。

小腸は食物、お酒、内服薬など様々なものを吸収します。そのため小腸が疲れたり傷んだりすると吸収する力がとどこおり体調不良を招きます。

小腸の健康を守るために、暴飲暴食を避け食べ物はよく噛んで食べましょう。さらに十二指腸潰瘍などを防ぐためにはストレスを上手く解消し、年に一度は検診を受け健康管理をしましょう。



# 保健

すこやか健康センター  
☎2-6020

## 12月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
1日(水)	三種混合予防接種	13:30~14:00受付	すこやか健康センター
2日(木)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:30	
3日(金)	苺くらぶ	9:45~11:30	
9日(木)	乳児健康相談	13:00~	
14日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:30	
15日(水)	麻疹予防接種	13:30~14:00受付	
16日(木)	苺くらぶ	9:45~11:30	
21日(火)	フッ素塗布	12:30~13:00受付	
22日(水)	すこやか大学	13:30~16:30	

※12月2日の「あいあいサークル」は中央公民館の3階和室で行います。

## 健康相談 12月20日(月)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター

内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## 温泉活用健康増進事業

### 転倒予防体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による軽い運動と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／12月21日（火） 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほろ（浴室・休憩室）
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：12月15日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

# 相談

## 12月の各種相談日

### ● 登記相談

1(水) (午前10時～午後1時 役場)

☎ 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 0164-42-0492

### ● 年金相談

9(木) (午後1時～午後5時 役場)

10(金) (午前9時～午後12時 役場)

☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211

### ● 行政相談

14(火) (午前9時～午後12時 役場相談室)

☎ 町民福祉課総合受付係 ☎ 2-1211 (内線104)

### ● 心配ごと相談

20(月) (午後1時30分～午後4時 勤労青少年ホーム)

☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311

## 特設人権心配ごと相談所を開設します

12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、各種相談をお受けします。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談を。

■ 相談日時 / 12月6日(月)・午後1時～3時

■ 相談場所 / 中央公民館 第3研修室

□ 羽幌町の人権擁護委員は

・ 佐藤博司 さん (☎ 2-1041)

・ 加藤隆一 さん (☎ 2-1005)

・ 長谷川いみ子 さん (☎ 2-5341)

▶ 問合せ先 / 町民福祉課総合受付係 (内線 104)

## お年寄りと家族の悩みごと心配ごとは

当相談センターでは、北海道から委託を受けて、悩みごと心配ごとの相談を受けています。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

開設日 / 月曜日から金曜日及び第1・第3土曜日  
(祝日、年末年始を除く)

開設時間 / 午前9時～午後5時

一般相談 / 本人や家族の悩み、心配ごと、生きがい活動など生活全般にわたる相談をお受けいたします。

専門相談 / 医療、法律、年金、福祉用具と住まいの4分野に関する専門家が相談をお受けいたします。事前に予約をいただきます。

▶ 相談専用電話 / ☎ 011-251-2525 ・ FAX 011-251-6156

(財)北海道長寿社会振興財団 北海道高齢者総合相談センター

## おやこの食育教室

テーマ「家族で手料理メリークリスマス」

子どもにとって家族と囲む食卓は、会話を楽しみながら食事を楽しむなかで、バランスのよい食べ方や、食事のマナーなど適切な食習慣(食育)を身につけるよい機会です。

食生活改善推進員と一緒に調理をとおして「食育」について親子で体験してみましょう。

● 日時 / 12月12日(日) 午前10時30分～午後1時30分

● 会場 / すこやか健康センター (栄養指導室)

● 内容 / 食育の話、調理実習(デコレーションずし・カラフルチキン焼・フルーツポンチ)、試食

● 対象 / 小学生と親(またはそれにかわる保護者)  
※保護者の方が参加できない場合は、子どもさんだけの参加でもかまいません。

● 参加費 / 一人200円

▶ 申込み・問合せ先 / すこやか健康センター

○ 申込み締切りは12月3日です。

○ 定員(30人)になりしだい締切ります。

○ 申込みされた方には後日詳細をお知らせします。

## 高血圧料理教室

テーマ「だしの活用」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

● 日時 / 12月7日(火) 午前10時30分～午後12時30分

● 会場 / すこやか健康センター

● 内容 / 栄養士の話、調理実習、試食

● 対象 / 成人女性

▶ 申込み・問合せ先 / すこやか健康センター

## 募集

### 平成16年度 自衛隊生徒募集

● 応募資格 / 中卒(見込含)の15歳以上17歳未満の男子

● 締め切り / 平成17年1月11日(火)

● 試験期日 / 平成17年1月15日(土)

● 試験科目 / 筆記試験(国、数、社、理、英、作文)

● 待遇 / ○ 給与:152,300円/月(1年目)

○ 手当:期末勤勉手当年2回、年間4.4カ月分

○ 生徒教育3年終了時に高等学校卒業資格取得

▶ 問合せ先 / 羽幌町役場総務課又は旭川地方連絡部  
留萌募集事務所 (☎ 0164-42-4650)