



# 広報 カレンダー

4月

29日(火)  
みどりの日

- 1日(火) ●開山会(輪王寺・開山堂 午前11時～)
- 2日(水) ●強飯式(輪王寺・三仏堂 午前11時～)
- 4日(金) ●生き生きサロン(機能訓練 福祉保健センター 午前9時30分～)
- マタニティママのためのヘルシースクール(福祉保健センター 午後1時30分～ 対象:妊婦及びその家族)
- 6日(日) ●春の交通安全市民総ぐるみ運動 ※15日まで)
- 8日(火) ●市内小・中学校始業式
- 9日(水) ●胃・肺・大腸・子宮頸・乳ガン検診(総合会館受付午前8時30分～10時30分)
- 市内中学校入学式(午前10時～)
- 10日(木) ●市内小学校入学式(午前10時～)
- 11日(金) ●心配ごと相談(福祉保健センター 午前10時～午後3時)
- 生き生きサロン(機能訓練 福祉保健センター 午前9時30分～)
- 14日(月) ●すくすく赤ちゃん相談(福祉保健センター 午前10時～ 対象:妊産婦及び乳幼児とその家族)

- 資源物分別収集日(所野・小来川地区)
- 15日(火) ●エンジョイライフ健幸相談(福祉保健センター 午後1時30分～ 対象:どなたでも)
- 16日(水) ●弥生祭 宵まつり(市内 午後1時～)
- マタニティママのためのヘルシースクール(福祉保健センター 午後1時30分～ 対象:妊婦及びその家族)
- 17日(木) ●弥生祭 大祭(二荒山神社 午前10時)
- 4ヵ月児健康診査(福祉保健センター 午後1時15分～ 対象:平成8年12月生)
- 18日(金) ●人権・行政・心配ごと相談(清滝公民館 午前10時～午後3時)
- 生き生きサロン(機能訓練 福祉保健センター 午前9時30分～)
- 20日(日) ●中禅寺湖釣り解禁(中禅寺湖 ～9月15日まで)
- 21日(月) ●消費生活相談(働く婦人の家 午前10時～午後3時)
- 23日(水) ●3歳児健康診査(福祉保健センター 午後1時15分～ 対象:平成6年3・4月生)
- 資源物分別収集日(山久保・和泉・野口・七里)
- 24日(木) ●10ヶ月児健康診査(福祉保健センター 午後1時15分～ 対象:平成8年6月生)
- 25日(金) ●生き生きサロン(機能訓練 福祉保健センター 午前9時30分～)
- 26日(土) ●マタニティママのためのヘルシースクール(福祉保健センター 午後1時30分～ 対象:妊婦及びその家族)
- 29日(火) ●みどりの日

## 保健婦だより 4月 からだ探検隊がゆく! ～胃の巻その1～

今回からは、不思議のつまった私たち人間のからだについてお話しします。第一回目は飲んだり食べたりするたびに大活躍、「もたれる」でおなじみの“胃”です。胃は一般にアルファベットのJのような形で、空腹時は約50ml程の容積しかありませんが、食物が入ってくると、30倍以上のほぼ1.8lにまで広がります。食物をたくさん詰め込んで、胃はどんな役割をしているのでしょうか。

- ①**飲食物の一時貯留**:消化不良を起こさないように、食べたものを貯めておき、チューブを絞るように少しずつ腸に流していきます。
- ②**消化**:胃酸や、ペプシンと呼ばれる酵素を出し、でんぷんや蛋白質を消化します。同時に粘液を出して、胃自体がとけないように保護もしています。
- ③**適温化と殺菌**:胃にためている間に飲食物の温度を体温と同じにし、胃酸で殺菌します。
- ④**吸収**:わずかですが、水やアルコールなどが吸収されます。
- ⑤**吸収の手助け**:胃酸や酵素を出し、食物と混ぜることで、お粥状にします。また、ビタミンBの吸収を助けて貧血予防にもひと役買っています。

食物が胃の中に残っている時間は、食べた物の質と量によって違います。液体は固形物より早く腸へと流れてゆきます。炭水化物で2～3時間、蛋白質(卵など)は4～5時間で、粘度の高い脂肪は7～8時間もかかります。ですから、脂肪や蛋白質に富む食物は、炭水化物に比べて胃に残っている時間が長いので、腹もちが良いこととなります。逆に、胃がもたれるとか、胃が重いといった自覚症状があるときには、胃に負担のかからないものを少しずつ食べるのが理にかなっているといえます。

食物をエネルギーに変えるための第1チェックポイントである胃を思いやって、暴飲暴食は控えなくてはなりませんね。