



R5.9

# 高松健康支援室だより



大好評に終わりました！

「7月31日 健康セミナー&健康推進会議（情報交換会）」  
in 高知

## 第1部 会社が知っておくべきアルコールと健康問題



医療法人社団光風会 三光病院  
副院長 大西 英周 先生



アルコール依存症治療に取り組まれている専門医の立場からアルコールの「基礎知識」や「社内での対策」についてお話しいただきました。

当日は、現地・Zoomを合わせて100名ほどの方にご参加いただきました。大好評につき、YouTubeでもご覧いただけます。

動画は組合ホームページ「イベント情報」から



## 第2部 健康推進会議（情報交換会）

高知、徳島の17社の健康づくり担当者の方にご参加いただきました。

高知県の2社様から健康づくりの取り組み紹介をいただきました。

とても素晴らしいご発表ありがとうございました！



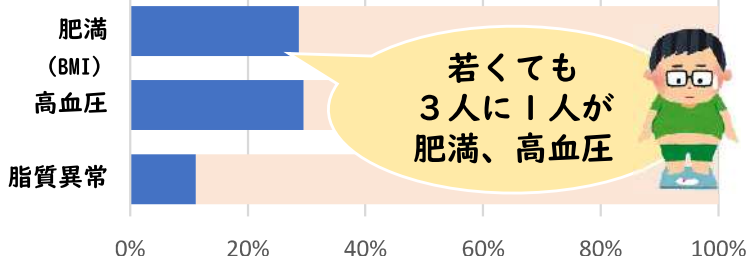
情報交換会では、担当者のお困りごとや成功体験など交流が活発でした！

来年の皆様のご参加お待ちしております。

## 40歳未満の方の健康診断結果の提供が始まりました！

### 40歳以下で異常がある人の割合

(R3年度の全国土木(四国地区)の健診データより)



若くても  
3人に1人が  
肥満、高血圧



あなたの会社の若者は大丈夫？

働き始めると運動する時間が減る、食事時間が乱れる、栄養が偏るなどが生じがちです。「若いから大丈夫！」ではなく、若いうちから健康を意識することが大切です。

肝臓病  
対策

# 奈良宣言2023発令！

血液検査 **ALTが30** を超えていたら速やかな受診を。



全国土木 四国地区  
**4人に1人** が  
ALT (GPT) 30越え



肝臓は**沈黙の臓器**。早期発見治療がカギ。

肝機能の数値が基準内でも、肝炎が進行しているかもしれません。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎が進行していても自覚症状がないことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が早くなります。

肝炎ウイルスから発症する病状

正常 → 慢性肝炎 → 肝硬変 → 肝がん

場合によっては、慢性肝炎から突然肝がんを発症することもあります。

肝細胞が傷つくと細胞内のAST、ALTが漏れ出して、血管内に移行して数値が上昇します。

特にALTは他の臓器にあまり含まれていないため、その血液中の高さは肝臓を反映します。

第59回日本肝臓学会総会 奈良宣言2023より

主な原因

- ・アルコールによる**脂肪肝**
- ・**飲まない人の脂肪肝**
- ・ウイルス、疾患、薬剤など

近年増加



## Check! 肝臓の数値が気になる方へ

□肥満の解消



- ・満腹にしない
- ・甘いもの脂っこいものを控える (甘いジュースも×)

□適度な運動

今より  
+1000歩! +10分! 歩く

みんなで歩こう!  
秋の歩活開催決定!

エントリー: 2023年10月2日~10月31日  
イベント: 2023年11月1日~11月30日

まずは、  
kencomアプリ  
の登録から



□野菜たっぷり目標350g

□アルコールは適量 (1日平均1合 (純アルコールで20g程度))  
+週2回休肝日を設けることが理想!

【純アルコール20g程度の例】

ビール (5%)  中瓶1本 500ml	日本酒 (15%)  1合 180ml	ウイスキー (40%)  60ml	ワイン (12%)  200ml	チューハイ (7%)  350ml	チューハイ (9%) ストロング系  280ml 350mlの8割	焼酎 (25%)  100ml
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	--	--------------------------

1合を分解するのに  
酒に強い男性でも  
**4時間**  
女性は5時間以上

※体調や体質によっては、  
さらに時間がかかります。