

# 健康コラム

### 健診受けた？② ～『かん(肝)じんかなめ』の臓器を守ろう～

#### ●肝機能検査で分かること

肝機能の検査項目のALT、AST、γ-GTPは、肝細胞内にある物質です。肝臓が傷つくことで血液中に漏れ、検査値が高くなります。この数値が高いほど肝臓が傷んでいるということになります。

#### ●肝機能が低下すると…

肝臓には、食事を取った糖や脂肪をエネルギーに変える「代謝」という機能があります。肝機能が低下すると、糖や脂肪の代謝がうまくいかず、糖尿病や脂質異常症の発症・悪化につながります。特に多量飲酒や肥満による脂肪肝は、肝機能の低下を招く大きな原因となります。肝臓はさまざまな生活習慣病と常に隣り合わせの臓器なので、肝機能低下を甘く見てはいけません。

#### ●数値で判断が賢明

肝機能が低下すると「疲れやすい」「だるい」「皮膚が黄色っぽくなる」などの症状が現れます。しかし、症状を自覚するころにはかなり悪い状態になっていることが多いので、自覚症状の有無ではなく、検査値で医療機関受診の判断をしてくださいね。

検査項目	肝機能低下のサイン	受診の目安
ALT(GPT)	31以上	51以上
AST(GOT)	31以上	51以上
γ-GTP	51以上	101以上

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

## 市民生活コーナー

### オンラインゲームで高額請求！

#### ■どんな相談があるの？

○小学生の息子からオンラインゲームの登録に700円が必要だと言われ、決済のために母親のクレジットカードカード番号を入力した。その後、息子は有料アイテムを次々に購入し、たらしく、クレジットカード会社からの連絡で28万円もの請求があるこ

#### ■注意することは？

○クレジットカード決済のために親が入力したクレジットカード番号が記憶されていて、子どもが自分で番号を入力しなくてもオンラインゲームに課金でき

#### ■困ったときは？

○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111)内線259へ

とが分かった。息子は「難しい操作は無く、ほとんど買った」と言っている。このような子どものオンラインゲームに関する相談が後を絶ちません

#### ○オンラインゲームは料金体系や決済方法が多様化

しています。親はオンラインゲームの仕組みを理解し、遊び方やルールを子どもと決めておきましょう

#### ○オンラインゲームは料金体系や決済方法が多様化

しています。親はオンラインゲームの仕組みを理解し、遊び方やルールを子どもと決めておきましょう

## 愛情のこもった 地元産のリンゴを届けたい

◆リンゴ栽培を始めたのはいつから  
5年前に、務めていた会社を退職して就農しました。実家のリンゴ園で、父親からノウハウを学びながらリンゴ栽培に取り組んでいます。若さを武器に、新しい技術なども柔軟に取り入れながら、リンゴ栽培を研究

#### ◆リンゴ栽培の醍醐味は

リンゴの栽培は機械化することが難しく、とても手間が掛かります。その分、良いものができたときの喜びもひとしおです。愛情を込めて育てたリンゴを子どもたちに「おいしい」と言ってもらえるのがうれしいです。

#### ◆今後の目標は

食育活動にも力を入れていきたいです。地元産のリンゴに小さいうちから親しんでもらって、身近な果物として食べてもらいたいのです。地元の子どもたちが自慢できるようなリンゴを作りたいですね。

## イー・トープ人 PERSON'S 119



小原 忍 さん  
(東和町鷹巣堂 36歳)

◆リンゴ栽培の醍醐味は

リンゴの栽培は機械化することが難しく、とても手間が掛かります。その分、良いものができたときの喜びもひとしおです。愛情を込めて育てたリンゴを子どもたちに「おいしい」と言ってもらえるのがうれしいです。

## いきいき仲間たち



作品づくりの楽しさと  
喜びを伝えたい

### エコクラフトそよかせ

【問い合わせ】  
まなび学園(☎23-4234)



ことしのまなび学園祭に展示した作品。同じバックでも、編み方や色使いで雰囲気が変わります

「エコクラフトそよかせ」は、クラフトテープを使ってバックや小物入れなどの制作に取り組んでいるサークルです。平成24年度の市民講座でエコクラフトを体験し、講座終了後も続けたいという仲間が集まって立ち上げました。活動を始めておよそ4年。先生の指導により技術も上達し、ことし10月に行われたまなび学園祭に初めて出展しました。

活動は毎月2回、時間は午前9時30分から午後3時まで。それぞれ持ち寄ったお弁当を広げ、おしゃべりする休憩時間も楽しみの一つです。それぞれの都合に合わせて楽しみながら活動を続け、今後は展示会も行っていきたいと意欲を見せています。

配布していただきました。

私生活では、春日流八幡鹿踊に入門し、毎週練習に励んでいます。9月は花巻地域と石鳥谷地域の祭りに、10月は台湾公演に出させていただきました。八幡鹿踊の方々の、よそ者の私を受け入れてくださる懐の深さと日々鍛錬を積み鹿踊と向き合う生き方に心を動かされます。鹿踊は一人前になるのに10年かかるといわれていて、終わりや正解が無いそうです。踊り手が自分の未熟さと向き合い精進し続ける泥臭く生々しい過程の中で鹿踊が伝承されてきたことを知りました。



9月に行われた八重畑熊野神社例大祭にて

今後は石鳥谷町の風土や石鳥谷町の人たちの生き方を掘り下げ、地域と寄り添いながら活動していければと思っています。

## 地域おこし協力隊

### 横浜市から石鳥谷町に移住して

地域おこし協力隊、石鳥谷地域担当の安部薫です。ことし3月に都内の大学を卒業し、22年間過ごした横浜市を離れ、石鳥谷町に移住してきました。

私の石鳥谷地域での任務は「中心市街地の活性化とにぎわいの創出」です。着任当初より、商店街の業務やイベントのお手伝いを通して地域の皆さんと交流を深めてきました。「もっと地域を知りたい」「関係性を深めていきたい」と思い、制作・発行したのが、石鳥谷地域の人たちの魅力を発信する地域情報紙「めつけた！石鳥谷の匠」です。地域の皆さんに対して改めて石鳥谷町に関心を持ってもらうことを狙いとし、石鳥谷町内の商店街店舗や公共施設、学校などで掲示・