

# 肝臓の働き方改革、始めませんか？

私たちが忙しく働くように、肝臓も毎日休まず働いています。食べたものを栄養に変え、アルコールを分解し、体に不要なものを処理する…まさに「縁の下の力持ち」です。

しかし、残業続きのように毎日お酒が続くと、肝臓は休む時間がありません。肝臓は「休ませる」ことで元気を取り戻す臓器。週に2日ほどお酒を飲まない日を作るだけでも、負担は軽くなります。

健診でγ-GTPやALT・ASTが高めと言われた人は、まずは肝臓の「働き方改革」から始めてみませんか？

肝臓にも、定時退社と休日を。

今日の一杯をお休みすることが、肝臓に長く元気に働いてもらうことにつながります。

## 血液検査から分かる 肝臓が疲れているサイン

ALT AST (U/L)	31以上
γ-GTP (U/L)	51以上

# 立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

## 山岳救助訓練に協力しました

昨年、泉分署管轄地域において山岳救助事案が発生しましたが、その教訓を活かし更に訓練を重ねるために立神峡公園内の斜面を活用し、要救助者の救出要領や先着隊から後着隊の現場到着までの間の初動対応訓練など実践的な訓練が行われました。訓練を実施したのは、鏡消防署第一大隊・泉分署第一小隊で情報収集・情報伝達・救助資機材の搬送・スペースの確保・要救助者との接触・降下ロープ等多岐にわたる訓練内容でした。また、氷川分署も参加しました。



## 観光から宿泊へと外国人

今まで立神峡にはお立ち寄りの観光スポットとして外国人が来っていましたが、昨年からは、何故かしら宿泊を伴う日本にいる外国人がどんどん増えてきています。

SNSや口コミ、それぞれに分散していてもコミュニティ同士で繋がっているので九州各県からどっと押し寄せて来る次第。

年末から年始にかけては半数以上が外国人といった具合で、この動きが2月に入っても持続しています。

今まで以上の外国人が押し寄せるように頑張りたいと思います。中国・台湾・香港などの東南アジアやヨーロッパの人達にも宣伝したいと考えています。



## 8月の豪雨災害からの復旧が加速しています

8月11日の豪雨により氷川町はもとより立神峡も甚大な被害を受けました。駐車場の約半分のアスファルトが氷川の氾濫によりめくり上がり露出した状態が続きました。また、里地屋敷の崖崩れの影響により、氷川の小学6年生の宿泊通学が中止になり楽しみにしていた子どもや親御さんをガッカリさせました。

中の駐車場については、まだ通行止めとなっていますが一日も早い開通を願っています。

立神峡公園は日々進化しております。是非、遊びに来てください。



## 血液検査から分かる 肝臓が疲れているサイン

ALT AST (U/L)	31以上
γ-GTP (U/L)	51以上

肝臓にも、定時退社と休日を。  
今日の一杯をお休みすることが、肝臓に長く元気に働いてもらうことにつながります。



### アルコールや健診に関する情報



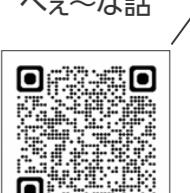
飲んだお酒を選ぶとアルコール量と分解時間を計算します！



スマホで簡単！



へえ～な話  
からだの  
へえ～な話



体のお役立ち情報  
随时発信中！

お問い合わせ先 氷川町健康センター ☎0965-52-7154