

カラダのこと
おしえて!

飲みすぎには要注意

肝臓とお酒にまつわるはなし

肝障害の原因は、アルコールの摂取量にあり

あけましておめでとうございます。年明け早々、耳が痛くなる話ですが、今回は飲酒と肝臓の関係について紹介します。

5年以上に渡り、1日平均60g以上（日本酒約3合以上）のアルコールを摂取している人が肝障害をきたした場合に「アルコール性肝障害」という病名がつきます。これは、単純に摂取量が原因であり、お酒の強さ弱さには関係がないと言われています。（女性は男性より起こりやすい傾向があります。）

肝障害が進展すると肝硬変になることも

肝障害が続くと、肝臓は脂肪肝からアルコール性肝炎、肝硬変へと進んでいきます。

脂肪肝のうちには特に症状はありませんが、肝炎になると疲労感・黄疸・発熱などを起こすことがあります。肝硬変になると、胃・食道静脈瘤による吐血、腹水、意識障害、肝細胞がんなどが現れます。恐ろしいことに、肝硬変になってしまうと元の肝臓に戻ることはありません。

肝臓のためにできる

一番の治療法は禁酒

脂肪肝、アルコール性肝障害のうちに禁酒ができれば、肝臓の機能を取り戻すことができる可能性があります。

私が大阪から伊賀へ赴任して受けた印象は、アルコール性肝障害の人が少ないことです。これは非常に喜ばしいことなのですが、伊賀の人は飲酒量が多く非常にお酒に強い人が多いように感じます。症状がまだ出ていないだけで、知らない間に肝臓がダメージを受けている場合がよくあります。

肝臓の病気は症状が出てからでは遅いことが多いので、飲酒量が多い人はしっかりと健康診断を受けていただくか、一度血液検査や腹部超音波検査を受けてみてはいかがでしょうか。

本年も皆さんが健康に過ごせることを心からお祈りしています。

（消化器・肝臓内科医師 青野 祐樹）



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

◆新成人の皆さんへ

国民年金のはなし

【問い合わせ】 保険年金課

☎ 22-9659 FAX 26-0151

◆20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときなどの生活を、現役世代みんなで支えるために作られた仕組みです。

○将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

○老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。（受給期間は子が18歳に達した年度末、または1級・2級の障がいのある子が20歳になるまで）

◆「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

○学生納付特例制度：学生本人の所得が一定額以下の

場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象者は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校・各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

○納付猶予制度：対象者は学生でない50歳未満の人で、本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

■保険料は口座振替による前納ができます

保険料を前もってまとめて納めると、保険料の割引額が多くなります。口座振替で前納を希望する場合は、事前申し込みが必要です。

【申込期限】 ○2年前納・1年前納・6カ月前納（4月～9月分）：毎年2月末日

○6カ月前納（10月～翌年3月分）：毎年8月末日

【問い合わせ】 保険年金課・各支所住民福祉課
津年金事務所 ☎ 059-228-9112

伊賀警察署だより



事件事故 緊急通報 110 番

1月10日は、『110番の日』です。

110番は、事件・事故などの緊急通報専用の電話番号で、三重県内のどこからかけても津市の警察本部にある『110番センター』につながります。

110番通報をすると、担当の警察官が順次内容を聞いていきます。

落ち着いて次の内容を要領よく通報してください。

- 何があったのか
- いつ起きたのか
- どこで起きたか
- けがはないか
- 犯人は見たか



◆警察安全相談電話 #9110 をご存じですか

緊急ではない相談や落とし物、免許の更新などのお問い合わせは、最寄りの警察署や警察安全相談電話(☎#9110)をご利用ください。

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110
名張警察署 ☎ 62-0110

公共交通を利用しましょう

今年も「ワンモア！」

市では、昨年10月から11月にかけて、市が運行する廃止代替バスや行政サービス巡回車の利用実態やニーズを把握するため、全便全曜日の乗り込み調査を行いました。その結果、利用者は学生や高齢者など、車を運転しない人が多く、通勤・通学・通院・買い物などにバスが必要だという意見を多くいただきました。

しかし、バスなどの市内の公共交通は、利用者の減少などにより、維持することが困難な状況が続いています。車を運転しない人の移動手段を確保しながら、効率的な運行と利用者増加に向けた改善をすることが急務であると感じています。

市では、公共交通を守るための「ワンモア運動」を今年も継続します。年に1回でも公共交通の利用を増やしていただくことが、公共交通を将来に残す大きな力になります。今年も「ワンモア！」を合言葉に公共交通を利用しましょう。



【問い合わせ】 交通政策課
☎ 22-9663 FAX 22-9852

明日に向かって ~差別をなくしていくために~

人権について考えるコラムです。

個人情報の取り扱いと人権 — 課税課 —

社会の情報化が進み、情報の役割はますます重要なものとなってきています。個人情報についても、それを活用したサービスなどが提供され、私たちの生活はとても便利になり、その利用はサービスを提供する側と受ける側の双方にとって欠かせないものとなっています。

しかしその一方で、個人情報の流出や不適正な取り扱いが行われると、人権や安全を脅かすことになり、取り返しのつかない被害をもたらす恐れがあります。例えば、知られたくない人に個人情報が渡ってしまうことや、個人に関わる情報が公開されてしまうことなどです。

企業などに適正な管理責任を求める個人情報保護法が施行されて10年以上経ちましたが、今も個人情報の流出が後を絶ちません。その多くは、コンピュータシステムの誤操作や不正アクセスによるものです。また、本人の同意なく第三者に情

報を提供したり、本来の目的以外に利用するなど行為が、差別や偏見につながるなど人権を侵害する事態に結びつくことがあります。

市役所をはじめとする行政機関においても、さまざまな個人情報を取得・利用し、管理・廃棄するなどの取り扱いを行っていますが、個人情報を取り扱う際の最も重要なルールは「人権を尊重すること」をしっかりと意識することだと思います。そのため、コンピュータシステムの安全性を高めることはもちろん、個人情報を扱う人間が危機感を持ち、管理するしぐみを整えるなど、制度と意識の両面において適正に対応しなければなりません。

パソコン画面や書類の向こう側にいる「その人」に思いを馳せ、常に「人権を尊重する」という視点を持つことが、個人情報を適正に取り扱うことにつながり、さらには差別や偏見などの人権侵害の拡散を防ぐことにもなると考えています。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ