



旦 明良 医師
(吉備医師会から)

脂肪肝は、肝臓に中性脂肪が多量にたまる病気です。自覚症状はほとんどありませんが、まれに体のだるさがあります。原因は肥満やアルコール、糖尿病、高脂血症などです。診断としては、肝機能検査のAST、ALTが軽度上昇し、肝炎ウイルスが陰性の場合に疑います。確定診断は、肝生検による組織診断

今月のテーマ
脂肪肝

NASH (ナッシュ) に注意

で行いますが、血液検査に腹部超音波、CT検査を組み合わせることで、ほぼ診断できます。治療は、それぞれの原因に則して行います。肥満の場合、適正な運動と食事療法で体重を減らします。例えば165cm、70kgの人の場合、1日の摂取カロリーは1800kcalで、脂肪は総カロリーの20% (40g) 以内にとると良いでしょう。アルコール性脂肪肝は、禁酒により改善します。アルコールは、r-GTPが正常化したら飲んでかまいませんが、一日に、日本酒なら一合、ビールなら大瓶1本、焼酎

なら100ml、ウイスキーなら60mlまで我慢してください。人間ドック受診者のうち、10%~30%に非アルコール性脂肪性肝疾患がみられます。そのうち約10%にみられる非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)が注目されています。この病気は、5年から10年で約10%が肝硬変になり、さらに肝がんに行進します。肥満の人は検査で肝炎ウイルスが陰性で、アルコールを飲まない場合でも安心できません。体重の減量に努め、糖尿病や高脂血症を治療することが大切です。

安全・安心
総社署からのすすめ

飲酒運転の防止を

平成24年は、総社警察署管内での交通事故は減少しましたが、平成23年と比較して交通死亡事故が大幅に増加するという残念な一年となりました。

道路を利用する一人ひとりが心にゆとりをもち、交通マナーを守って交通事故のない明るい新年をスタートさせましょう。

また年始は、新年会などでお酒を飲む機会が多く、飲酒運転による交通事故が増加する傾向

飲酒運転の防止と正しい110番の利用を

にあります。飲酒運転の防止には、ドライバー自身の自覚はもとより、飲酒時の同席者やお酒の提供者など、周囲の人の協力も大切です。みんなで飲酒運転防止への意識を高くもち、悲惨な交通事故を根絶しましょう。

110番の正しい利用を

1月10日は、「110番の日」です。110番は、事件や事故が発生したときに警察官を現場に急行させ、皆さんの安全を守るために利用してもらおう「緊急電話」です。

110番をした場合には、落ち着いて、ゆっくり通話し、次のことに注意してください。

・慌てない

- ・内容を詳しく
- ・場所を詳しく
- ・警察官の質問に順番に答える
- 携帯電話からの110番通報
携帯電話から110番をかける場合、次のことに注意してください。
- ・通報は現場から
- ・通報後も一方的に電話を切らない
- ・大きな声で通話する
- また、近年では携帯電話などによる安易な通報が増えています。緊急を要しない困りごとや相談については警察相談窓口(☎#9110)を利用するか近くの警察署へ電話するようにしてください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

—嘱託職員11人募集—

★事務嘱託員などの非常勤職員(正職員ではありません)を募集します。詳細は各試験の受験案内でご確認ください。受験案内は、それぞれの問い合わせ先か市のホームページから入手できます。

申込書受付期間 1月4日(金)から1月18日(金)まで(郵送の場合1月16日(水)消印有効)

職種・内容・勤務場所・採用予定人数・受験資格・問い合わせなどは下の表のとおり

試験日時 1月27日(日)、午前9時30分から

試験会場 総合福祉センター

試験内容 適性検査、作文、面接

採用期間 原則、平成25年4月1日から平成26年3月31日までの1年間

■募集職種・内容・勤務場所・採用予定人数・受験資格・問い合わせなどの一覧

職種名称	職務内容	勤務場所	採用予定人数	必要な資格など	申込先・問い合わせ
出張所事務嘱託員	出張所で、戸籍や住民票、印鑑証明書の発行事務、税・保険料の収納事務など	北出張所	1人	パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	市民課 戸籍住民登録係 ☎92-8247
レセプト点検事務嘱託員	①診療報酬支払明細書の整理点検 ②台帳の整理、通知などに関する一般事務	市民課	2人	医療事務の経験が3年以上ある人、またはレセプト点検事務の経験が1年以上ある人	市民課 保険年金係 ☎92-8257
介護認定調査員	要介護認定を受けようとする市民からの申請に対し、申請者の心身の状況や生活環境など、法律で定められている項目での面接調査	介護保険課	2人	①介護支援専門員、保健師、看護師(准看護師を含む)、薬剤師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、社会福祉主事のいずれかの資格をもっている人 ②調査に使用できる普通自動車か軽四輪自動車を所有し、その免許をもっている人 ③パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	介護保険課 介護保険係 ☎92-8369
監査事務嘱託員	監査事務の補助	監査事務局	1人	日商簿記3級以上の資格をもち、実務経験者でパソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	監査事務局 ☎92-8316
学校図書館司書	図書館システムによる蔵書管理などの司書業務	市内の小中学校	1人	図書館司書の資格をもっている人	学校教育課 ☎92-8358
情報教育指導助手	情報教育に関する授業の補助業務など	学校教育課	1人	情報教育に関する専門的知識と技能を有する人	
青少年育成センター補導員	補導および相談業務	総社市青少年育成センター(中央三丁目1-102)	1人	普通自動車運転免許をもっている人	生涯学習課 ☎92-8362
図書館司書	図書館司書業務	市図書館(中央三丁目10-113)	1人	図書館司書の資格をもっている人	市図書館 ☎93-4422
交流館嘱託員	交流館への来館者受付事務、風呂やプールの清掃など施設管理事務	交流館(倉敷市真備町箭田483)	1人	小型ボイラー取扱者と防火管理者甲種の資格をもっているか、採用後1年以内に取得可能な人で環境問題に関心のある人	総社広域環境施設組合事務局(☎92-8256、環境課内)