



2014年統一土曜閉所運動キャッチフレーズ決定!



	休みで作る 元気のカ みんなで作ろう 休める環境 中山組職員労働組合 藤田 一行さん	入選者コメント	休日で得た元気を仕事に生かせれば、会社のためにも自分のためにもなり「一石二鳥」だと思います。統一土曜閉所運動を通じて休める環境が整ってほしいと思います。
	仕事の分担 業務の改善 やればできるさ統一土曜閉所 東洋建設職員労働組合 木村 和正さん	入選者コメント	時代は少しずつ変化しています。いつかは土曜日が全休となる日が来ると思います。今、私たちにできることは何でしょうか? それは「統一土曜閉所日にみんなで休むこと」です。

佳作

ひとやすみ 心と体のリセットを 統一土曜閉所
 ● 佐藤工業職員組合 竹林 和さん

ひとりより みんなで休む 統一土曜閉所日
 ● 戸田建設職員組合 遠矢 祥介さん

統一土曜閉所運動キャッチフレーズへご応募いただきありがとうございました。いただいた作品の中から厳正な審査の結果、優秀賞2作品、佳作2作品が決まりましたので発表します。今回のキャッチフレーズには、健康維持のための「休むことの大切さ」や、「みんなで取り組めば土曜閉所はできる」との強い思いが感じられました。決定した優秀賞2作品は、6月と11月の統一土曜閉所運動ポスターに使用させていただきます。新たなキャッチフレーズを掲げ、「土曜日に休むのはあたりまえ」となる建設産業をめざし統一土曜閉所運動に取り組んでいきましょう。

**【第3弾】
あなたは
お酒が強い?**

お酒と上手に付き合おう!

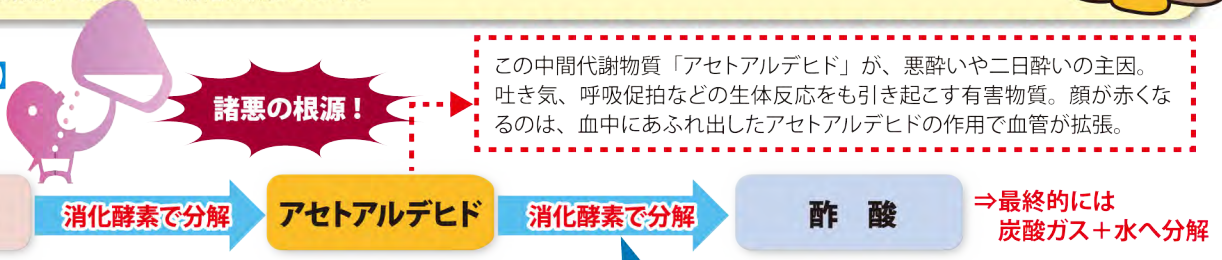


皆さん! 日々のお仕事お疲れ様です!
 今回はお酒特集の第3弾として「あなたはお酒が強い?」について紹介します。

●お酒が強いか弱いかは、肝臓での消化の良し悪しで決まる!

体内に入ったアルコールは、約3割が胃から残りは小腸から吸収されます。そして、血液中に入ったアルコールは門脈を通過して肝臓に運ばれ、消化が始まります。

【基本的な流れ】



※日本人の約半数は生まれつき消化酵素が欠けており、欧米人に比べてお酒が弱いといわれています。

この消化酵素を多く持っているかどうか、お酒に強いか弱いかの決め手! 保有量は遺伝するので、お酒に強いか弱いかは生まれつきの体質だって!

Q : 鍛えればお酒は強くなるの?

A : お酒に弱い体質の人でも飲んでいっているうちに飲めるようになることもありますが、**これが危ない!** アセトアルデヒドは、上図の消化酵素 (ALDH) だけでなく、薬物を解毒する酵素 (MEOS) でも分解され、MEOS の分泌は飲めば飲むほど促進されるので、お酒が強くなるようです。ただし、MEOS を使い過ぎると肝障害やその他の臓器障害を発症する割合が高くなるというデータがあり、飲めるようになったからといって飲み続けるのは危険な状態といえます。

お酒が強いと思っている人は油断禁物! 自分の大切な肝臓をいたわりながら、上手にお酒を楽しみましょう!