

その疲れ

肝臓の疲労
が原因かも

しっかり休んでも疲れが取れない、翌朝にだるさが残る……。その不調は、肝機能の低下が原因かもしれません。肝臓をいたわって、健康を維持しましょう。

◆肝臓の役割

肝臓は、おなかの中心から右寄りに位置し、ほぼ全体が肋骨(ろっこつ)に覆われています。成人の肝臓重量は1~1.5キログラムと、人の体の中で最も大きな臓器。私たちが生きていくために必要な500種類以上もの化学処理を同時に行っています。

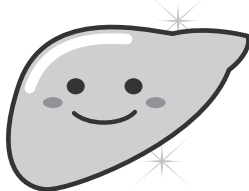
●肝臓が担う代表的な仕事

【代謝】……食事から摂取した栄養を体内で必要なエネルギーに変換し、全身に送り出す

【解毒】……アルコールなど、体にとって有害な物質を解毒・分解する

【エネルギーの貯蔵】……脳の主要なエネルギーを貯蔵し、供給している

【胆汁の生成】……脂質の消化・吸収を助ける「胆汁」をつくり、血中のコレステロール値を調整する



肝臓の働きが弱まると、エネルギーが不足して全身の疲労につながります。なかなか疲れが取れないときは、肝臓の疲れが関係しているかもしれません。

◆肝機能を改善する生活習慣

日頃、お酒をそんなに飲まないからといって、油断は禁物です。規則正しい生活を心掛けて肝臓を守りましょう。

●肝臓をいたわる生活のポイント

- ・週に連続2日はお酒を飲まない日を設け、飲み過ぎに注意する
- ・脂肪を多く含むもの、甘いものを取り過ぎない
- ・適度に運動する
- ・十分な睡眠を取る

仕事の

名語録

人生とは今日一日のことである

デール・カーネギー

1888年、米国のミズーリ州に生まれる。1912年に社会人向けの話し方講座の講師に採用され、自作の教材で講義を行う。36年には、教材と講義の速記録に改良を加えた『人を動かす』を出版し、大ベストセラーとなった。

BOOK Review

あつという間に人は死ぬから

「時間を食べつくすモンスター」の正体と倒し方

佐藤舞 著/KADOKAWA

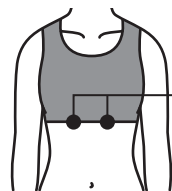
「空いた時間も、スマホを見るだけでつぶれてしまう」「1日がすぐ、1年もすぐ過ぎる。年齢だけが增える」……。そんな悩みを抱える人に。古今東西の知恵とエビデンスに基づいた「人生における有意義な時間の使い方」、その具体的な指針を展開。自己啓発の「常識」を、統計でたたきつぶしまくった末に見えた「希望」とは?



ツボ講座

二日酔い防止

左右の胸の真下で、肋骨のすぐ下。両手の親指以外の指を当て、やや前かがみになって押し込むように刺激しましょう。



期門 (きもん)

デスク周りをすっきり

仕事納めの前に、デスク周りの掃除も済ませたいもの。まずは、段ボール箱に机の上の物をすべて入れ、物の所有量を把握。当面の仕事に必要な書類や、数カ月以内に使った物だけを机に戻します。その他は、使用頻度の順に引き出しにしまいましょう。

Officeの歳時記

L-net Information 『年末年始の案内』 テンプレート
ダウンロードサービス **無料**

年末年始の営業案内などにぜひご活用ください。下記URLからダウンロードできます。全3種類を無料でご利用いただけます。

【URL】 <https://fax-lnet.jp/news/template202501/>



サンプル①



サンプル②

詳しくはお問い合わせください

L-net

検索



☎ 0120-125-799

ガイダンス #1

平日9:00~19:00
(土・日・祝除く)

「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしく申し上げます。 < 詳細URL > <https://fax-lnet.jp/faxdm/>

FAX不要 ※チェックをお願いします

FAX番号()

案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。 FAX返信先: 0120-255-944