

ねえ知ってる?!日本の国土のこと クイズにチャレンジ!

私達が住んでいる日本の国土はどのような特徴があるのでしょうか?

国土についてのクイズを出題します。クイズにお答えいただき、あわせて月刊「建設」の記事についての感想、実施してほしい企画の希望などをお寄せください。正解された方の中から選定のうけオカード(500円分)を進呈致します。

問題

日本で一番短い国道は何号でしょうか?

1. 国道130号
2. 国道139号
3. 国道174号
4. 国道189号

※たくさんのご応募お待ちしております。
クイズの正解は次号にて発表します。
お楽しみに!!

維持管理が勉強に
なったにゃ



8月号の答え
1. 北海道
でした。

1. 応募締切

月刊「建設」最新号到着からその当該月末日まで

2. 解答方法

右下のQRコードをご利用いただくか、全建HPの「ねえ知ってる?!日本の国土のことクイズにチャレンジ!」のバナーをクリックし、解答してください。なお、**ご意見・ご感想・お名前等**ご記入下さい。

※タブレットPC、スマートフォンからも解答できますが、従来型の携帯電話からは解答できません。

※管理の都合上、下記問合せ先からのご応募は対応しかねますのでご遠慮ください。

3. 当選発表

当選された方にはメールでご連絡させていただきますが、当選者は**全建会員の方**に限定いたします。

4. 問合せ先

一般社団法人 全日本建設技術協会 事業課 峯脇・中嶋

TEL: 03-3585-4546/E-mail: kensetsu@zenken.com



Dr.クマの“健康のヒント”

脂肪肝と非アルコール性脂肪肝炎



健康のため、散歩やジムで汗を流すことを習慣にしていたが、COVID-19の流行のため、引きこもりの生活に変わった方々を少なからず目にする。そんな中、立て続けに気になる患者さんが見えた。共通しているのは、アルコールを飲まないが、肥満があり、肝機能検査値がかなり高く、超音波検査で肝臓に脂肪が溜まっているということである。ひと昔前ならば、「フォアグラと同じで、肥満のために肝臓に脂肪が溜まっています。健康のためにもまず体重を落としましょう。」とゆるい指導で済ませていたが、最近事情が変わってきた。脂肪肝の中に、急速に進行し肝硬変や肝臓になる例が少なからずあ

ることがわかってきたからである。このような例を非アルコール性脂肪肝炎(NASH)とよび、その進展にはインシュリン抵抗性という状態が深く関係している。インシュリン抵抗性は糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の原因の一つであり、共通した根っこと考えてよい。脂肪肝は単に肝臓が太った状態だと片付けるわけにはいかない。まずは肥満を解消し、インシュリン抵抗性を改善すること、さらに、クスリを処方されなくても定期的に通院を続けて経過を見ることがとても重要である。

北里大学医学部 教授 熊谷 雄治