

こんにちは！保健婦です

脂肪をへらして きれいな血液
 ◎高脂血症とは
 高脂血症とは、血液中の脂肪の量が多い病気です。血液の中にはコレステロール、リン脂質、中性脂肪、遊離脂肪酸という4つの脂質があります。これらの脂質の一種類以上が異常に増えた状態を高脂血症といいます。

高脂血症は、自覚症状がない為に、つい放置してしまいがちですが、甘くみてはいけません。なぜなら、生活習慣病の原因となる動脈硬化を引き起こすことでもあります。

◎高脂血症を防ぐ食生活
 もし、高脂血症となってしまうとしても、日常生活で注意すれば改善することができます。

特に食生活について、次のことがあげましょう。

- (1)動物性脂肪の多い食品を減らす
- 脂身の多い肉をとりすぎないようにしましょう。



高脂血症

- (2)植物性油脂を使う
- バターよりマーガリン、マヨネーズよりドレッシングを使いましょう。

- (3)青背の魚を積極的に食べる
- 善玉コレステロールが多く含まれている、サバ・イワシ・サ

環境衛生課保健婦 小関章子

ンマなど青背の魚を食べるよう心がけましょう。

- (4)野菜をたっぷりとる

野菜に含まれている食物繊維や葉緑素には、血中コレステロールを低下させる働きがあります。

- (5)大豆製品を毎日食卓に

大豆には、血中コレステロールを下げる働きがあります。納豆、豆腐などを毎日食べましょう。

- (6)食事はゆっくり、腹八分目

早食いは肥満の元になります。食事はゆっくり、よくかんで食べ、量も腹八分目におさえましょう。

- ◎生活の中に運動を

体を動かすと、善玉コレステロールが増えます。車やバイクをやめて歩いたり、毎日20〜30分の散歩をするように心がけましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
10月5日	日吉台クリニック(東金市) TEL0475③0510 吉田クリニック(成東町) TEL0475②0481	東金整形外科(東金市) TEL0475⑧8002
10月10日(祝)	西田医院(東金市) TEL0475③1393 伊藤医院(成東町) TEL0475②2508	高根医院(芝山町) TEL⑦1133
10月12日	福島医院(大網白里町) TEL0475②4401 石橋医院(成東町) TEL0475②2117	両総病院(東金市) TEL0475②2700
10月19日	岸本医院(東金市) TEL0475③4885 鈴木医院(山武町) TEL0475③1002	成東医院(成東町) TEL0475②2235
10月26日	佐久間医院(大網白里町) TEL0475②0638 字井医院(蓮沼村) TEL0475③2522	日向台クリニック(東金市) TEL0475③1491
11月2日	斎藤医院(大網白里町) TEL0475②2802 小松医院(山武町) TEL0475③2166	古川医院(成東町) TEL0475②2202
11月3日(祝)	錦織医院(大網白里町) TEL0475②0214 あきば病院(蓮沼村) TEL0475③3711	てらし整形外科(大網白里町) TEL0475②7500

◎都合により当番医の変更がある場合があります。問い合わせは、消防本部指令課TEL0475⑤4137へ。
 ◎東陽病院は、10月19日が当番医になっています。診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

10月のこよみ

1日	寿学級教養コース (文化会館)
6日	少年芸術教室 (文化会館)
7日	金婚式 (横芝小学校) 1歳6ヶ月健診 (文化会館)
8日	ポリオ (文化会館)
9日	あしたの会(文化会館)
10日	第28回町民体育祭 (横芝中学校)
15日	骨密度健診(文化会館)
16日	献血(中央公民館)
19日	敬老会(横芝中学校)
22日	中学校北総テニス大会 (ふれあい坂田池公園)
25日	母と子の料理教室 (文化会館)
26日	町民バレーボール大会 (海洋センター)
28日	乳児健診(文化会館)

お誕生おめでとう

8月21日から9月20日まで届け出分



大櫃美侑ちゃん

優しく、元気に、そしてみんなに可愛がられるような女の子に育ってほしいです。

【母：純子さん談】

氏名	保護者	地区
大櫃美侑	明人	川熊会
勝田慎也	忠司	立上町3
小川千博	佳男	上本町1
志謙頼智	雅彦	栗山町4
伊藤大貴	秀樹	上上町5
五十嵐摘	春樹	上上栄和
鯉淵怜	涉治	上上栄和
佐藤香	功治	上上栄和
伊藤子	正男	上上栄和
小川佳峰	明宏	上上栄和

お詫びと訂正

9月号「お誕生おめでとう」コーナーで、牛熊の藤田真奈美ちゃんは、勝田真奈美ちゃんの誤りでした。お詫びして訂正します。