

# 保健衛生だより

## ◎健診・学級・相談

12	11	月
5	1	21
日	日	日
育児学級	健康相談	母親学級
妊産婦	希望者	妊婦
13時30分	13時30分	13時30分
保健センター	保健センター	保健センター

## ◎予防接種

12	11								月	
8	7	6	29	22	17	16	15	14	8	日
麻しん	麻しん	ポリオ生ワクチン	インフルエンザ	三種混合	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ	接種名
S62年6月	S62年6月	H元年1月	1年	S62年7月	1年	1年	1年	1年	1年	対象
63年5月生	63年5月生	1月	3年	10月生	6年	6年	6年	3年	6年	3才以上の園児
14時	14時	14時	14時	14時	14時	14時	14時	14時	14時	時間
15時	15時	15時	15時	15時	15時	15時	15時	15時	15時	場所
保健センター	保健センター	保健センター	光中学校	保健センター	白浜小学校	南条小学校	東陽小学校	光中学校	日吉保育園	



▲1.6才、3才児健診

新三混（麻しん・おたふくかぜ・風しん混合ワクチン）は、平成2年度から実施の予定です。

### ※お知らせ

### ●血液中の脂肪の正常値

総コレステロール	120~250mg/mℓ
中性脂肪	40~170mg/mℓ

※ 町の健診での正常値と同様

### 野菜はともだち ⑦

病気と野菜のテーマで、お話をしてみました。その最終として今回は皆さんの関心の高い、コレステロールなどと野菜のことについて話します。

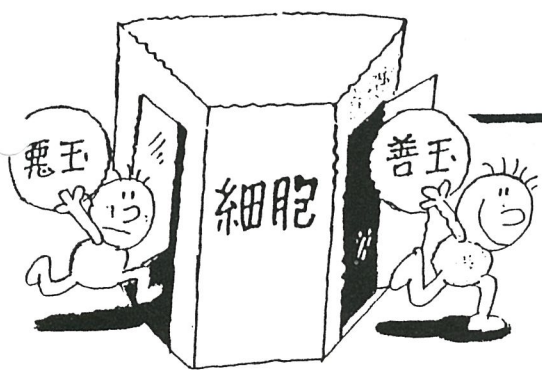
#### ◎高脂血症と野菜

食生活の欧米化が進むにつれて、最近、高脂血症（血液中のコレステロールや、中性脂肪が基準値より高い状態）の人が増えています。町の一般健康診査を受けた方は、コレ

ステロールの検査を受けましたが、結果はいかがでしたでしょうか。健診や献血など、多くの方が検査できるようになり、コレステロール値を気にする方も多ようです。な

かには、気にするあまり菜食主義に徹する人もいますが、これは大変危険です。コレステロールは、動脈硬化の元凶とされ嫌われがちですが、体中の細胞の細胞膜、胆汁酸、ステロイドホルモンなど生命に必要な物質の材料として大切です。少なすぎると脳卒中を起こしやすくなるといわれます。

### 肝臓



### ◎野菜が高脂血症を予防する。

体内のコレステロールは、肝臓で胆汁酸の成分となり胆のう、十二指腸へと運ばれます。そして、一部は糞便中に排泄されますが、そのほとんどが小腸で再吸収されてしまいます。野菜に含まれる食物繊維には、便量を多くし、腸管内の通過時間を短くする働きに加えて、食品中のコレステロールや胆汁酸を吸着する働きもあります。したがって野菜を食事のときに、たっぷり食べれば、コレステロール、胆汁酸の排泄が促進され、その結果、血中コレステロールが低下します。健診をきっかけに、あなたの食事にも、気をとめてみて下さいね。

