

すこやかメニュー

コレステロールが気になり始めたら

私たちの血液中に含まれる脂質には、コレステロールや中性脂肪が存在します。「コレステロール」や「中性脂肪」と聞くと、健康に「よくない」というイメージを持つてしまいがちですが、コレステロールや中性脂肪は体を動かすためのエネルギー源となります。

大切な働きをするこれらの脂質ですが、LDLコレステロール（悪玉）や中性脂肪が増えすぎたり、HDLコレステロール（善玉）が少なすぎたりすると、「脂質異常症」につながります。

脂質異常症になっても自覚症状はありません。気づかないまま放置すると動脈硬化（血管が弾力を失い、もろくなる状態）を促進し、命に関わる脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。

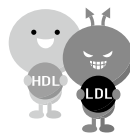
そこで、定期的に健康診断を受けて脂質の異常を早期発見することが大切になります。

年齢によるカラダの変化

一般的に、血液の中のLDLコレステロール（悪玉）や中性脂肪は加齢とともに増加します。

男性の場合は、年齢を重ねるにつれ、内臓型肥満をもとに高血圧、高血糖、脂質異常が重なるメタボリックシンドロームを招きやすくなり、45歳以降に動脈硬化のリスクが高まるといわれています。

女性の場合は閉経によってエストロゲンが低下するのに伴い、血液中のLDLコレステロール（悪玉）や中性脂肪が上昇し、50歳以降に脂質異常症を疑われる人が増える傾向があり、動脈硬化のリスクも高まります。



脂質異常症の最大の原因は、高脂肪の食事や過食、運動不足といった不健康な生活習慣です。男性も女性も早いうちから、健康的な生活習慣を身につけておくことが大切です。

コレステロールを改善する生活習慣

LDLコレステロール（悪玉）が高めの人は、特に食事に気をつけることが大切です。LDLコレステロール（悪玉）を増やす作用のある肉の脂身やバター、生クリームなど「動物性の脂」を控え、LDLコレステロール（悪玉）を減らす作用のあるオリーブオイルやなたね油などの「植物性の脂」、アジやイワシなどの「魚類の脂」といった良質の脂をとりましょう。

また、鶏卵や魚卵、レバーなど「コレステロールの多い食品」を減らすとともに、緑

黄色野菜や海藻類、きのこ類などコレステロールの吸収を抑える働きがある「食物繊維」を多くとりましょう。

中性脂肪が高めの人は、腹八分目を心がけ、特に清涼飲料水や菓子類などの糖分やアルコールを控えるにしましょう。

さらに、HDLコレステロール（善玉）を増やし、中性脂肪を減らすために有効なのが「運動」です。少し息が弾む程度のウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。運動する時間がとれない人は、「ラジオ体操をすなわける」「できるだけ歩く」など、日常生活の中で体を動かす意識をしてみましょう。また、喫煙はHDLコレステロール（善玉）を低下させるため、喫煙している人は禁煙に取り組みましょう。



健康カレンダー

5月 16 ~ 31日

16 乳幼児健診
13:00 ~ 15:00 保健センター

23 ラウンド栄養士
9:30 ~ 12:00 保健センター

6月 1 ~ 15日

7 いきいきクラブなごみ会
10:00 ~ 11:30 保健センター

町立病院外来診療 5月16日 ~ 6月15日

- 整形外科（午前）
5月16日（火）、30日（火）、
6月6日（火）
- 整形外科（午前・午後）
5月17日（水）、24日（水）、31日（水）、
6月7日（水）、14日（水）
- 眼科（午後）
5月16日（火）、23日（火）、30日（火）、
6月6日（火）、13日（火）
- 皮膚科（午後）
5月19日（金）、6月2日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

笑顔はね 病気にならない 魔法だよ！（新富2 石川 源太 さん）

戸籍の窓

ご結婚 おめでとう ございます

3月22日
増 富 卓 哉 さん 市北6
泉 美 咲 さん 新篠津村

ごめいふくを お祈りします

3月16日
山 本 禮 子 さん 94歳 新田(藤の園)
3月21日
稲 垣 朝 子 さん 75歳 南耕地3
3月24日
岩 崎 喜 市 さん 97歳 赤川3

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

- 亡父の生前のお礼として
岩 崎 吉 市 様 (赤川3)
(故喜市様)
- 社会福祉のために
小 野 茂 様 (新田)
4,472円

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

お詫びと訂正
4月5日発行広報4月号中、誤りがありました。次のお詫び訂正し、お詫び申し上げます。

■11ページ「月形町行政機構図・職員配置図」中、住民課戸籍係係長「誤」係長「藤耕太郎」の誤りです。

■18ページ、「町内各関係機関人事異動」中、月形町採用・退職について
(町立病院 採用 4月1日付け敬称略)・「本庄順子(再任用)」、「吉田順子(再任用)」を追加します。

●(退職 3月31日付け 敬称略)・「誤」鈴木智美」↓正「大野智美」に訂正し、「本庄順子」・「吉田順子」を追加します。

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

新着図書
「風の値段」 堂場 瞬一 著
二十年ぶりに偶然出会ったチームメイト。刑事と被疑者、対峙する取調室の冬、それは研究者のプライドか悪魔の誘惑か世界の巨大市場に成長しつつある風力発電の極秘技術がライバル社に流出した。そして女性研究者が謎の死を遂げた・・・

知る。内偵捜査を始めると、鍵を握る人物が、大学時代の友人であることがわかった。卒業して二十年、まったく違う道を歩いていたふたりの運命がいま交錯する。

新着図書
「たりのる生活」 群 ようこ 著
「ここが終の住処かもね」 久田 恵 著
「無人島のふたり」 山本 文緒 著
「1日1杯血液のおそうじスープ」 栗原 毅 著
「人生に差がつく時間の作り方・活かし方」 和田 秀樹 著
「我慢して生きるほど人生は長くない」 鈴木 裕介 著

休館日
5月3日、4日、5日、7日、14日、21日、28日、6月4日、11日、18日、25日

5月から土曜日の開館時間を下記のとおり変更します。ご理解のほどよろしくお願ひします。

開館時間 10:00～13:00



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

目 時 5月20日(土)
10:30～11:10
場 所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



教えて 地球温暖化対策!

今月号から「地球温暖化対策」に係る情報などについて紹介していきます。

◎地球温暖化って何?

地球の表面はもともと窒素や酸素、二酸化炭素(CO₂)などの大気が取り巻いており、気温を一定に保つ役割を果たしています。「地球温暖化」とは、近年、人間の行動によって、大量の「温室効果ガス」が大気中に放出され、地球の気温が上昇し続けることで、気候や生物などの自然界のバランスを崩している現象のことをいいます。

