

シリーズ 成人病を予防する ⑩ “気になる”高脂血症の予防

健康管理課 内線339

高脂血症とは、血液中の脂肪分、つまりコレステロールや中性脂肪等が高い状態のことをいいます。これらの脂肪は、無駄に存在しているわけではありません。

コレステロールは細胞をつくる成分として、またホルモンやビタミンDなどの原料として大切な役割を果たしています。少なすぎると肝臓や脳、血管などに栄養がいかなくなり、脳卒中が起こりやすくなります。

中性脂肪は一種のエネルギーの倉庫のようなもの。普通は皮下脂肪として蓄えられています。

脂として蓄えられています。どちらも体に必要なエネルギー源ですが、たまりすぎると動脈硬化をひき起こし、高血圧や心筋梗塞の原因となります。

高脂血症を治す生活のポイント

高脂血症には、まず第一に、食事の改善と適度な運動が必要です。食事療法の基本は次のとおりです。(1)摂取カロリーを減らして標準体重にもっていく。(2)コレステロールの多い食品や、動物性脂肪の摂取を控える。(3)糖質のとりすぎに注意。

基本健康診査結果 高脂血症 要医療 要指導者の割合(%)

昭和62年度	38.4
昭和63年度	40.1
平成元年度	36.4
平成2年度	40.7
平成3年度	41.9

標準体重の算出方法(加藤方式)

$$\text{標準体重} = \frac{\text{身長(cm)} - 50}{2}$$

適度な運動は中性脂肪をエネルギーに変え、肥満防止にもなります。まず、歩くことから始めましょう。一日に最低三千歩、できれば一万歩、やや速足で歩くとより効果が重くなります。標準体重にもっていくことを目標に行い、その後も最低三ヶ月は運動を続けることが必要です。

がん 征 庄 の 集 い

日時 2月23日(日) 午前9時~正午
 場所 乙訓総合庁舎(京都府向陽保健所)
 内容 総合がん検診(午前9時~11時)
 講演会(午前11時~正午)
 「大腸がんから身を守るために」
 京都府立医科大学講師 渡邊 能行氏
 その他、健康相談、食品展示など
 主催(共催) 京都府(京都府向陽保健所)
 乙訓二市一町・京都府医師会
 乙訓医師会・京都がん協会

文化資料館講座

やさしい考古学

	月 日	内 容
第1回	1月28日(火)	徳川光圀の古墳発掘調査
第2回	2月25日(火)	蒲生君平の山陵志
第3回	3月24日(火)	史跡散歩 向日丘陵の古墳めぐり (雨天時 スライド上映)

時間 いずれも 午前10時30分~正午
 場所 文化資料館 研修室
 講師 山田良三館長(日本考古学協会会員)
 申込み・お問い合わせ 文化資料館 ☎931-1182

新着図書のご案内



向日市立図書館

- 参考図書(図書館2階に所蔵しています)
- ▷出版年鑑1991 全2巻 出版年鑑編集部編 出版ニュース社
 - ▷地方財政白書 平成3年版 自治省編 大蔵省印刷局
 - ▷日本国勢図会1991 (財)矢野恒太記念会編 国勢社
 - ▷世界大博物図鑑 全5巻(1巻未刊) 荒俣(あらまた)宏著 平凡社
 - ▷調味料・香辛料の事典 福岡博保・小林彰夫編 朝倉書店
 - ▷通商白書 平成3年版 全2巻 通商産業省編 大蔵省印刷局
 - ▷日本アマチュアスポーツ年鑑1991

- (財)日本体育協会編 ベースボール・マガジン社
 ▷大漢和辞典 語彙索引 東洋学術研究所編 大修館書店
 ▷当て字の辞典 東京堂出版編集部編 東京堂出版
 ▷大きな活字の英和辞典 三省堂編修所編 三省堂
 ▷大きな活字の和英辞典 三省堂編修所編 三省堂
 児童向け図書
 ▷しあわせかい?不忍池(しのばずのいけ)のドガモたち 杉浦宏作 実業之日本社
 ▷ロープ氏の休日 滝平加根(たきだいらかね)作 岩崎書店
 ▷ミリー・モリー・マンデーのおはなし 上條由美子訳 ジョイス・L・プリズリー作 福音館書店
 ▷はっぱのおちかい くりんとコロンのおはなし 一 おびかゆうこ作 たかばやしまり絵 ほるぷ出版
 ▷わらむすめ アニタ・ロベール作絵 松井りり子訳 セーラー出版
- お問い合わせ■ 図書館室931-1181

1月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
15(水)	成人の日 成人式 午後2時~ 京都エミナスホール		24(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	高脂血症教室 午後1時30分~4時 田親教室 午後1時30分~4時
16(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 あそびの広場 午前9時30分~11時 高脂血症教室 午後1時30分~4時 ことばの相談 午後1時30分~3時30分	25(土)	閉庁土曜日	
17(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所 年金相談 午後1時~4時 市民相談室	三種混合予防接種 午後2時~3時30分	26(日)	西向日ミニギャラリー 1月の展示 フランス刺しゅう えと十二支 村上 貞子さんの作品(12点)	
18(土)	無料法律相談 午前10時~正午 市民相談室 (予約日 16日(木) 午前9時~電話で)		27(月)		腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 発達相談 午前10時~午後3時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分
19(日)	休日急患診療のご案内 ◀外科▶ 乙訓医師会のテレホンサービス(☎931-3300)により当番医を案内します。(在宅勤務当番医制) ▷案内時間 午前7時30分~午後5時 ▷診費 日・祝日 午前10時~午後5時 ◀内科・小児科▶ ▷診療所 乙訓市日高急患診療所(向日市向日北1-1) ☎931-4 ☎931-3300 ▷診療日 日・祝日 午前9時30分~午後4時		28(火)		困りごと相談 午前10時~午後3時 寺戸公民館 登記相談 午前10時~午後3時 寺戸公民館
20(月)		腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 献血 午前10時~午後3時30分 向陽保健所 健康相談 午後1時30分~3時30分 リハビリ相談 午後1時30分~3時30分	29(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	
21(火)		発達相談 午前10時~午後3時30分 1歳半健診 午後1時15分~2時45分	30(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分
22(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 乳児前期健診 午後1時30分~2時45分	31(金)	育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	
23(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 ことばの相談 午後1時30分~3時30分 高脂血症教室 午後1時30分~4時	1(土)		