

## 頭の体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は在宅介護支援センター職員による運動と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／8月23日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：8月16日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分

# 保健

すこやか健康センター  
☎ 62-6020

## 8月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
8日(月)	苺くらぶ	9:20~11:30	すこやか健康センター
9日(火)	あいあいサークル(乳幼児育児相談)	9:45~11:15	
	フッ素塗布	12:30~受付	
19日(金)	乳児健診	14:00~受付	
22日(月)	苺くらぶ	9:20~11:30	
23日(火)	あいあいサークル(乳幼児育児相談)	9:45~11:15	

### 健康相談 8月29日(月)

実施時間	会場
10:00~11:30	川北老人福祉センター すこやか健康センター
13:00~15:00	

内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## こんにちは 保健師 です

### 疾患シリーズ「高脂血症～重大疾患への導火線」

高脂血症は、血液中の脂質(主にコレステロールや中性脂肪)が異常に多くなった状態を言います。自覚症状がほとんど無いことから「沈黙の病気」とも呼ばれ、気付かないうちに進行します。日本では、現在2000万人以上の患者がいると推定されており、国民病とも言える病気です。羽幌町でも住民健診結果では血中脂質異常の人が一番多いという現状にあります。そこで今回は高脂血症について紹介したいと思います。

【脂質は悪者なの?】 コレステロールは「体の細胞を作る」「ホルモンやビタミンDの原料になる」「脂肪の分解を助ける胆汁の成分になる」など大切な役割を果たしています。

また中性脂肪もエネルギー源として欠かせません。しかし、現代では食事の欧米化など生活習慣の変化により、脂質が過剰に摂取される傾向にあることが問題となっているのです。

【高脂血症を放っておくと...】 高脂血症を放置しておくと、血液中の余分な脂質が血管に付着して血管が狭くなり、動脈硬化を引き起こします。動脈は全身に血液を送るといった大切な役割があるため、狭くなったり詰まったりしてしまうと、やがては脳卒中や心筋梗塞といった深刻な病気にまで繋がる可能性があります。

【高脂血症は検査で発見】 日本動脈硬化学会の基準によると、高脂血症には以下のような種類があります。

高脂血症の種類	検査項目	基準値
高コレステロール血症	総コレステロール	220mg/dl以上
高LDL(悪玉)コレステロール血症	LDLコレステロール	140mg/dl以上
低HDL(善玉)コレステロール血症	HDLコレステロール	40mg/dl未満
高トリグリセリド血症	中性脂肪(トリグリセリド)	150mg/dl以上

高脂血症は症状が出にくいいため、発見するには定期的に健康診断を受けて、早期発見・早期治療に努めることが大切になります。年1回は健診を受けて健康管理に努めましょう。

今回は、高脂血症予防(生活の工夫)について紹介します。