

「こころの体温計」に新しい機能「高血圧」を追加

携帯電話やパソコンを利用してストレスなどをチェックできる「こころの体温計」に、2月1日、午前9時から、『とっても怖い「高血圧症」』を追加しました。

高血圧の方は国内に約3000万人以上いると言われています。血圧が高い状態が続いていても、自覚症状はほとんどないことが多いです。放置すると動脈硬化や、狭心症、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気へつながる危険性が高くなります。定期的に血圧を測り、食生活や運動などの生活習慣を改善していくことがとても大切です。新モードでは高血圧症のリスクをチェックでき、日常生活で気をつけることなどを紹介しています。ぜひお試しください。

*医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがあるときは、専門の医療機関にご相談ください

〈利用方法〉

市ホームページで「こころの体温計」で検索。携帯電話からは右記のバーコードからも利用できます。利用料は無料です(通信料は自己負担)

閩市民健康課(保健センター) ☎978-3511



脂質異常症



越谷市医師会
小島医院
☎962-8400
こじま しょういち
小島 洋一

今、日本では成人の約2・5人に1人が脂質異常症と言われています。脂質異常症とは、血液中の特定の脂質値が基準値より高いか低い状態です。

悪玉コレステロールが増加する高LDLコレステロール血症、善玉コレステロールが低下する低HDLコレステロール血症、中性脂肪が増加する高トリグリセリド血症があります。脂質異常症それ自体では症状を起すことはありませんが、

狭心症、心筋梗塞、脳卒中の発症、悪化の原因になるので注意が必要です。健康な方の血管は弾力があって血液がサラサラ流れています。皆さんはテレビ等で血液がドロドロで、なかなか流れない映像を見たことありませんか? この原因の一つに脂質異常症があります。酸化などで変性したLDLコレステロールは、血管内に付着して血管を詰まらせ血液の通り道が狭くなる動脈硬化を促進させます。これを放置すると血管がますます狭くなり、気付かないうちに

症状を悪化させてしまいます。LDLコレステロールを酸化変性させない物質は緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロチンやビタミンC、植物油や種実類に多いビタミンE、赤ワインのポリフェノール、お茶のカテキン、ゴマのゴマリグナンなどがあります。

また、肥満は脂質異常症を発生させやすくします。特に内臓脂肪型肥満は糖尿病、高血圧など、他の生活習慣病を合併する恐れがあります。脂質異常症、糖尿病、高血圧は、一つ一つの症状が軽度でも併発すると動脈硬化の進行が加速されます。肥満を避けることは大事です。脂質に含まれる脂肪酸には2種類あり、LDLコレステロールや中性脂肪を増やす飽和脂肪酸は肉類や乳製品などの動物性脂肪に、HDLコレステロールを増やす不飽和脂肪酸は植物油(オリーブ油、ごま油など)、魚介類などに多く含まれます。

ただし、不飽和脂肪酸も摂りすぎは肥満につながります。脂質全体の量と脂肪酸の種類を考慮して、適量を摂るよう心がけましょう。

予防接種

●3種混合ワクチンが販売中止となりました
厚生労働省より、3種混合ワクチンの販売が中止になったと

●子どもの肺炎球菌ワクチン(13価)の補助的追加接種に係る費用の一部を助成します
平成25年11月1日から、定期予防接種の小児用肺炎球菌ワクチンが、7価ワクチンから13価

●12面から続き
1時 囚ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 囚30人 囚400円 囚2月17日(火)から

●流行予防を! 麻しん風しん 予防接種はお早めに
囚▽1期:満1歳~2歳未満の方
▽2期:平成20年4月2日~21年4月1日生まれの方
*2期対象者は、平成27年3月31日まで公費接種が可能です。お早めに接種してください

●子ども肺炎球菌ワクチン(13価)の補助的追加接種に係る費用の一部を助成します
平成25年11月1日から、定期予防接種の小児用肺炎球菌ワクチンが、7価ワクチンから13価

●みんなで覚えよう!
ハッピーちゃん体操公開練習
の歌」に合わせた3分間の体操です。足腰の筋力強化とバランス強化を向上させるための体操で、背筋を伸ばす運動や柔軟性向上運動などが盛り込まれています。ぜひ、ご参加ください。

●流行予防を! 麻しん風しん 予防接種はお早めに
囚▽1期:満1歳~2歳未満の方
▽2期:平成20年4月2日~21年4月1日生まれの方
*2期対象者は、平成27年3月31日まで公費接種が可能です。お早めに接種してください

●流行予防を! 麻しん風しん 予防接種はお早めに
囚▽1期:満1歳~2歳未満の方
▽2期:平成20年4月2日~21年4月1日生まれの方
*2期対象者は、平成27年3月31日まで公費接種が可能です。お早めに接種してください

クチンの販売が中止になったと連絡がありました。
平成24年11月1日から、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオの予防には、4種混合が主に使用されています。それより前に接種を開始している方は、3種混合とポリオをそれぞれ接種していただきます。母子健康手帳をご確認ください。

●流行予防を! 麻しん風しん 予防接種はお早めに
囚▽1期:満1歳~2歳未満の方
▽2期:平成20年4月2日~21年4月1日生まれの方
*2期対象者は、平成27年3月31日まで公費接種が可能です。お早めに接種してください

●流行予防を! 麻しん風しん 予防接種はお早めに
囚▽1期:満1歳~2歳未満の方
▽2期:平成20年4月2日~21年4月1日生まれの方
*2期対象者は、平成27年3月31日まで公費接種が可能です。お早めに接種してください

子どもアレルギー教室

「知っておきたい! 食物アレルギーの基礎知識」

〈日 時〉 2月19日(木)
午後1時30分~3時30分
〈場 所〉 保健センター
〈内 容〉 医師による講話、質疑応答。
講師は石川医院医師の石川幸子さん
〈対 象〉 乳幼児を持つ保護者、食物アレルギーについて知りたい方
25人
〈持ち物〉 筆記用具
〈申込み〉 電話で下記へ(受付中)

閩市民健康課(保健センター)
☎978-3511



痛み予防教室~膝痛編~

膝痛の原因を知り、運動で予防しよう

〈日 時〉 3月6日(金)
午前10時~11時30分
〈場 所〉 保健センター
〈内 容〉 理学療法士による膝痛についての講話と、家で簡単にできる体操やストレッチを学びます
〈対 象〉 市内在住で医師による運動制限のない方20人
〈持ち物〉 運動のできる服装、バスタオル、飲み物(水分補給用)
〈申込み〉 2月10日(火)から下記へ

閩市民健康課(保健センター)
☎978-3511



愛の献血

協力ください
越谷レイクタウン献血ルーム
(☎0120-1137-1137)で献血ができます。全血は

午前10時~午後1時、午後2時~5時30分。成分献血は午前10時~午後0時30分、午後2時~4時30分。献血場所は日本赤十字社のホームページで検索できます。

ワクチンへ切り替わりました。そのため、市では、任意接種として13価ワクチンの補助的追加接種を希望される場合、その費用の一部を助成します。接種をご希望の方は、3月31日(火)までに接種し、4月15日(水)消印有

効)までに必要書類を保健センターへ郵送してください。詳しくは、昨年10月1日から定期接種となった水痘予防接種の個別通知に同封している確認書、または市ホームページをご覧ください。