

健康

シリーズ 血管を守って健やかな生活を送る

「脂質異常症」パート2

新年を迎え、体の調子はいかがでしょうか。生活習慣病では自覚症状はほとんど気づきません。「特に変わりないよ」と言われる方も、健診の検査値から自分の体を見つめてみましょう。

先月号に引き続き、健診で「高脂血症」と言われた方、自分の値はいくつでしたか？値によって今後どうすればよいかは変わります。遺伝も関係してきますので食事や生活だけでは改善しにくい人もいます。また、性別や年齢、個人の体の状態によっ

て、どれ位の値にすればよいのかも違います。

自分のLDLコレステロール、中性脂肪の値を元に、次の表で確認して見ましょう。

具体的な食事や生活習慣については、保健師・栄養士がお手伝いします。お気軽にご相談ください。そして、脳や心臓・腎臓などの重大な病気を予防していきましよう。

次号より、食事について掲載していきます。

健康推進課 健康推進係

☎(62) 1111 (内線 122)

健診で「脂質異常症」と言われたのですが…

私の検査値		判断基準	③ 受診が必要かどうかを判断します	④ 脂質管理目標	LDLコレステロール値以外のリスク因子
LDLコレステロール (直接法) (mg/dl)	180以上	高LDLコレステロール血症	病院受診が必要です 家族性高コレステロール血症(FH)の精査が必要	薬物療法の適用を考慮 + 生活習慣の改善も重要	A 3つ以上該当する場合 B 1つでも該当 C 冠動脈疾患の既往がある
	160-179	境界域	生活習慣の改善 3~6か月後 再検査(受診)	LDL-Cが140未満に改善しない場合 他のリスクによって目標値は異なります 参照A,B,C	
	140-159	正常域	生活習慣の改善が必要	薬物療法の適用	
	120-139	境界域	A,Bに該当する場合は 生活習慣の改善が必要	140未満	
中性脂肪 空腹時(食後) (mg/dl)	400以上	高LDLコレステロール血症	動脈硬化性疾患予防ガイドラインより 中性脂肪が高くなるとLDLコレステロールは小型化→血中に長くとどまる→酸化されやすい→血管壁に入りやすくなる 動脈硬化のリスク	★1,000以上の場合は→他疾患の精査も重要 ●急性すい炎の可能性あり ●遺伝(家族性リポタンパクリパーゼ欠損症・IV型高脂血症等の疑い)	B 1つでも該当 C 冠動脈疾患の既往がある
	300以上	境界域	生活習慣の改善	140未満	
	150-299	正常域	生活習慣の改善	120未満	
	149以下	正常	生活習慣の改善	100未満	

参考 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版

子育て支援センター 活動状況報告

子育て

ディスカッション

11月8日(水)

熊本県教育委員会の取り組みの一環である「親の学びプログラム」を活用した活動でした。初めに3グループに分かれ「さいころトーク」をしながら初めて会ったメンバーと交流しました。その後「二番目の子ども」の出産により長子との関わりが難しくなった」という設定の紙芝居を見ての意見交換。そして最後に「スマートフォン」使用の弊害から、できればこの時期にした方がよい「子どもとの関わり方」などのお話を阿蘇教育事務所の先生から伺いました。参加者からは、日頃抱えている子育ての悩みや、もやもやを吐き出し、同じ状況にいる保護者たちの意見も聞けて共感できたので良い時間だったと好評でした。

落ち葉で遊ぶうーの会

11月17日(金)

毎年この時期に行っている活動です。南阿蘇休暇村の芝生公園に集まり、落葉の上を歩いたり走ったりして感触を楽しんだ後、グラウンドに移動。イチヨウの木の下に広がった黄色いじゅうたんの上で落葉をまき散らしたり、落葉のベッドに寝転んだり、落葉の山に埋もれたりして満喫しました。

今後の活動を楽しみに、ここに顔で解散しました。

☆その他いつもの「おはなし会」「わらべうたの会」「ベビーマッサージの会」も実施し、沢山の親子で楽しみました。

2月は、定例のおはなし会・わらべうたの会以外に、「ベビーマッサージの会」や「リズムののって遊ぶうーの会」などを予定しています。どうぞご参加ください。

子育て支援センター

☎(62) 3311



南阿蘇ビジターセンター 阿蘇高森 自然だより

この鳥は、シベリアや中国北部から渡来します。大きさはツグミより一回り小さく、ふくやかな体型です。精悍な目と顔つき、全体はベージュ色で尾羽先端は赤い色。鳴き声はヒーヒーと小さく、オスとメスの色の差がないのも特徴です。ビジターセンター付近の背の高いヤドリギの実をよく食べていて、ヒヨドリと争奪戦をしている姿もよく見られます。

時には水を求めて地上に降りることもあります。



増田泰夫様撮影 (阿蘇地区パークボランティア)

南阿蘇ビジターセンター

☎(62) 0911

TPC たかもりポイント チャンネル番組表

6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
9:00	協育TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森TV 回覧板
9:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
15:00	協育TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森TV 回覧板
15:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
21:00	協育TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森TV 回覧板
21:50	なんさま体操 企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
0:00	町からのお知らせ
1:00	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変わります
4:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります