



健康課
田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

「甘くみないで！」**高脂血症**

高脂血症は、血液中の脂質（具体的にはコレステロールや中性脂肪）が多過ぎる病気のことで、す。しかし、病気といっても痛くもかゆくもありません。そのため、まず自分では気がつくことがなく、健康診断などで行う血液検査で発見されます。今回はこの高脂血症とその予防について紹介します。

高脂血症になると、増えた脂質が血管の内側にたまり、動脈硬化を引き起こします。しかし、この時点でもまだ自覚症状はありません。そして、気づかぬうちに心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こし、ついには死に至ることもあります。日本人

の死因第1位はがんですが、2位に心臓病、3位に脳卒中と続きます。合わせると死因の約30%を占める心臓病と脳卒中は、どちらも動脈硬化が原因で起こりやすい病気です。命を守るために、動脈硬化や高脂血症を防ぐことがどれほど重要かがわかります。

生活習慣改善で高脂血症予防
高脂血症になる原因の多くを占めるのは、悪い生活習慣です。次の点に心当たりのある方は、高脂血症予防のためにも、ぜひ生活習慣を改善しましょう。

「運動不足だなあ」と感じる人
過食・高脂肪食だと思っ人
摂取総エネルギーの量を考え、バランスの良い食事を。

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動で、とり過ぎたエネルギーの消費と血行促進を。たばこを吸う人



ほかの病気も心配されるたばこは、もちろん高脂血症や動脈硬化の原因にもなります。禁煙の検討を。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
ババママスクール	9月2日(土) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ちびっこランド	9月26日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談(予約制) 離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	9月1日(金) 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体計測、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか *あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	9月5日(火) 午前9時30分～11時	大草市民館	
	9月11日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
	9月13日(水) 午前9時30分～11時	野田市民館	
心とからだの健康相談	9月28日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
8月13日(日)	河合医院	☎22局6133
	きた眼科	☎23局1092
	川瀬医院	☎35局1511
	葉山歯科医院	☎32局0038
8月20日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	昭和医院	☎32局3749
	佐野歯科医院	☎22局0685
8月27日(日)	国見医院	☎22局0756
	山本医院	☎45局2203
	藤井歯科医院	☎45局2123

月日	当直医	電話番号
9月3日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	まち眼科	☎22局2710
	津金医院	☎33局0222
	清栄歯科クリニック	☎33局0657
9月10日(日)	富永医院	☎23局1316
	朽名医院	☎33局0162
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
9月17日(日)	永井医院	☎22局0227
	渡会医院	☎45局2516
	花井歯科医院	☎23局1661
9月18日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	藤岡医院	☎32局1515
	森下歯科医院	☎32局2700

診療時間▶医科 午前9時～午後5時/歯科 午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131