



健康カレンダー10月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いいたします。



10月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ▲鉦田	8 ▲鉦田	9 ▲鉦田	10	11 ●旭	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 ●鉦田	23 ★鉦田	24	25 ★旭	26 ★旭
27	28 ●大洋 ▲旭	29 ▲旭	30 ▲旭	31 ▲旭		

● 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）

★ 基本健診（事前予約制） 受付時間 午前 9:30～11:20
午後 13:30～14:50

▲ ミニドック（事前予約制） 受付時間 8:00～11:20

10月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
6日（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
13日（日）	白石医院	鉦田 1644	32-2740
14日（月）	鉦田病院	安房 1650-2	32-3313
20日（日）	高須病院	鉦田 2570	33-2131
27日（日）	ハタミクリニック	鉦田 1347-1	33-3158

脂質異常症とは？

コレステロール値や中性脂肪の値が気になったことはありませんか？

脂質異常症を予防して、健康な毎日を過ごしましょう。

◎脂質とは？

血液の中の脂肪分（＝血清脂質）のことです。大きく、「中性脂肪」と「コレステロール」に分けられます。どちらも身体の維持に不可欠な成分ですが、多すぎたり少なすぎたりすると問題になります。血液中の脂肪分のバランスが崩れた状態のことを脂質異常症といい、自覚症状に乏しく、血液検査を受けて初めて気づくことが多い生活習慣病です。



◎脂質異常症の種類

大きく3種類に分けられます。

①高LDLコレステロール血症＝悪玉コレステロールが多すぎる(120mg/dl以上)

…血管内のLDLコレステロールが増えすぎると内側の壁にたまり、動脈硬化の原因となります。動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞などの危険因子です

②低HDLコレステロール血症＝善玉コレステロールが少なすぎる(40mg/dl以下)

…HDLコレステロールには、血管内に残っている使われなかったコレステロール（＝余分な脂質）を回収してくれる役割があります。

③高トリグリセリド血症＝中性脂肪が多すぎる(150mg/dl以上)

…エネルギーとして使われなかった余分な中性脂肪は肝臓や脂肪細胞に蓄えられ、脂肪肝や肥満を招きます。また、中性脂肪が多い血液は血管の壁を傷つけ、動脈硬化のリスクを高めます。



◎脂質異常症の改善のために

脂質異常症はほとんどの場合、生活習慣の乱れが原因で起こります。

脂質異常症の改善には、生活習慣を整えることがとても大切です。

食べ方の工夫をしましょう

・年齢とともに基礎代謝量は減っていきませんが、食べ方を工夫してBMIを適正に保ちましょう。「食べ過ぎない」ことが大切です。

（例）野菜から食べ始める、時間をかけてゆっくり食べる、だらだら食べはやめる

・植物性たんぱく質（大豆製品等）と食物繊維（海藻類等）をたっぷり摂って、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしましょう。

・青背の魚や野菜などの、コレステロール値を下げる食品を選びましょう。

・アルコールの1日目安量を守りましょう。（ビールは中瓶1本、日本酒は1合）

運動を習慣にしましょう

運動は消費エネルギーを増やし、善玉コレステロールの値を高めます。

良い生活習慣を継続して、脂質異常症の予防に努めましょう！

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉦田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

鉦田保健センター 大洋保健センター 旭保健センター
 TEL 0291-33-3691 TEL 0291-39-4866 TEL 0291-37-1411
 FAX 0291-33-3717 FAX 0291-39-6000 FAX 0291-37-3818
 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp