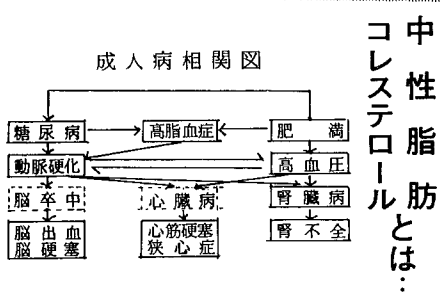


コレステロールは脳の活動や、性ホルモンの合成に不可欠であり、血液一〇〇〇あたり二五〇ミクログラム以下が正常です。又、中性脂肪は筋肉の活動エネルギーとなるもので六〇〜一八〇ミクログラムが正常であるといえます。これら二つが必要以上に体内に入り蓄積されることによりコレステロールは直接動脈硬化に、中性脂肪は高脂血症から動脈硬化に進み右図の様な病気を引き起してきます。

動物性脂肪の取り過ぎ、蛋白質不足、ストレス等はコレステロール値を上げ、植物油、シイタケ、海藻、リンゴ、ミカンなどは下げると言われています。一方中性脂肪は糖分の取り過ぎが関係し、米、砂糖、菓子、果物、そしてアルコールもよくないと言われています。日常の食生活に特に注意し、健康な身体づくりに努めましょう。



中性脂肪とは…コレステロール

!!健康で幸福な家庭づくり!!

—キッチンカーでも手助け—

今年委嘱された食生活改善推進委員の方から寄稿頂きました。そのまゝ掲載させていただきます。

大別当 関根ミヨキ
白倉 ハナ

健康な家庭づくりにいかに食生活が大切か、仮訓の上からの認識と任務。

月瀧 堀 マサ子

「井の中の蛙大海を知らず」で余り外に出る事もなく日常の仕事や、子供達の事で手一ぱい過して来た私が、今年計らずも食生活改善推進委員に任命されました。私には、そのような会が有る事すら知らなかったのです。それからまだ、五ヶ月の浅い経

験ではあります。保健所の研修会に出席し、先生の講義や料理実習等、色々教わる機会がありました。そして食生活に対する認識と任務について少しずつわかってきたような気がしました。

特に燕市においては厚生大臣賞を受賞されただけに、会員の活動の活発さについては驚かされました。

私達の村でも七月十九日にキッチンカーの巡回がありました。そして「貧血予防、夏バテに良い食事」などが取りあげられ、調理実習が行なわれました。

私にとっては初めての経験で、無我夢中のうちに終ったようでした。集った人は三十名位でしたが皆さんいづれも熱心に興味深く見学されました。

又、特に季節の野菜をとり入れた鶏肉やさやいんげんの味噌汁

食生活改善推進委員

大別当 関根ミヨキ
月瀧 堀 マサ子
西置場 田中エツ子
五十嵐イツ
曾山ヨシエ
田中キヨノ
田辺 キイ

東長島 野内 澄子

高橋 清子
木村 スイ
時田 キイ

上曲通 高橋 清子
下曲通 木村 スイ
東長島 野内 澄子

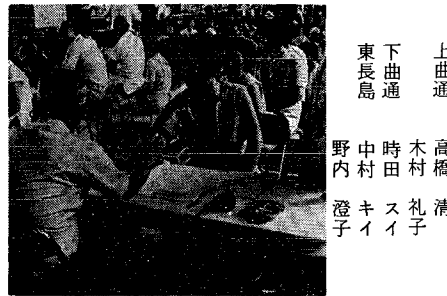
保健衛生委員の方々を(紹介)

保健衛生委員とは、住民の健康管理を進めるに、保健衛生の事業も広く、総合検査、かかすこと出来ない食生活改善、母子健康育成と全般的にその向上に努める意義からもリーダーとして活躍される方々です。委嘱から紹介がされましたが、事業も大半を終了しました。今後共役割に伴った推進力を期待し、ご紹介いたします。

大別当 関根ミヨキ
白倉 ハナ

月瀧 堀 マサ子

薄田 アイ
鷲尾 尚子
五十嵐米子
中島ハルエ
田村 ヨシ
金子 栄子
小古井栄子
長沼 ハル
山上ミサヲ
長沼 マツ
田中エツ子
五十嵐イツ
曾山ヨシエ
田中キヨノ
田辺 キイ



母子推進委員

大別当 関根ミヨキ
月瀧 堀 マサ子
西置場 田中エツ子
五十嵐イツ
曾山ヨシエ
田中キヨノ
田辺 キイ

東長島 野内 澄子

高橋 清子
木村 スイ
時田 キイ

上曲通 高橋 清子
下曲通 木村 スイ
東長島 野内 澄子



健康は幸せのみなもと

健康は自分で作り出すものです。あなたがその気持ちになりさえすれば健康はそこでも得られるのです。今までに病気を知らなかった人はもちろんのこと、今病気を持った人でも心がかげ次第でもっと丈夫になれるのです。

あなたの健康には、あなたの夢、一家、職場がかかっています。大切なあなたからだと、丈夫なからだだと明らかな心、そこに生きがいのある毎日の生活があります。そしてそのカギはあなた自身の手のうちにあるのです。

総合検診結果まとめ

—中性脂肪に要注意!!—

血圧検査

血圧検査をうけた人は、千七百七十七人であり、対象者の約五十五パーセント、昨年と比較してみると、大きな伸びであったと思われま

しかし、部落別に比較すると下図の様に見られ、又年齢別に見ても若い人に未受診者が多いよう

一方家族的な傾向もあり、家族員全員が未受診又はレントゲンのみという家族がある点が注目される所ではないでしょうか。

最近では中学生の検診でも高血圧者が見つかっています。疾病は同じ習慣が影響することも忘れてはなりません。

血圧はわずかな動作によっても変化しますが、常日頃の自分の血圧値を知り、健康のパロメーターとしてもよいのではないのでしょうか……

	対象者	受診者	受診率
男	906人	452人	49.9%
女	1,107人	665人	60.1%
計	2,013人	1,117人	55.5%

貧血検査

今回の検査では、十六人の人が貧血と診断されました。この数は昨年と同様ですが、要医療者が二人から六人に増えています。年齢別にみると、三十才代に多く見られます。一家の主婦は家族全員の健康管理をする大きな役割がありますが、それも健康な身体からです。老化を防ぎ、若さ、美しさを保つ為にも、バランスのとれた食生活に努めましょう。

結核検査 (レントゲン)

医学が進歩した現在でも毎年一人二人ではあります。新しい結核患者がでてきます。結核は伝染病です。早期に見つかることが第一。その為には、年一回の検診を必ずうけましょう。

精密検査

心電図
眼底検査
血清検査

血圧検査の結果から精密検査をうけた人は百六十九人でした。その結果、心配のない人はわずか二人で、約半数の人が医療につく必要ありと診断されました。

今回初めて加わった血清検査では、血液の中の脂肪の量がわかり、表をみてわかるように、我々はコレステロールよりも中性脂肪に注意しなければなりません。現在に医療についている人は継続し、かかる必要のある人は早急に医者にかけましょう。

(中性脂肪・コレステロールは次ページを御覧下さい。)

血圧検査結果

①要医療 76名
②要指導 74名
③要観察 17名
④異常なし 2名

精密検査血清検査結果

コレステロール 0.98%
中性脂肪 47.6%
要観察者 78名

