健康づくり（15）

═動脈硬化症═

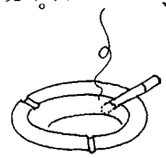
最近、動脈硬化性疾患にかかる率、死亡する率は増加しつつあり、その対策は保健上重大な問題となってきています。

一方、この動脈硬化を発生、増悪させる数々の危険因子は、統計、実験等の成績から知られ、従来不治とされてきた動脈硬化が治療によって回復しうることが明らかになってきました。

この危険因子には、年令、性、遺伝のようにのがれられないものもありますが、高脂血症、高血圧、喫煙のいわゆる三大危険因子をはじめとして、糖尿病、肥満、ストレスなどを取り除くことのできる因子も多くあります。今回はこの危険因子のうち喫煙と食生活について見てみたいと思います。

○喫煙と動脈硬化

喫煙は各種ガンや動脈硬化性疾患の増加によって喫煙者の総死亡増加をもたらすだけでなく、非喫煙者への影響（とくに小児の呼吸器系疾患）も大きな問題です。



統計から見ても、くも膜下出血、心疾患、高血圧性疾患が喫煙者に多くみられます。

心疾患発症の危険度は、一日の喫煙本数が五〇本以上の場合、非喫煙者の約三・五倍であり、喫煙開始年令が早いほどこの危険は高くなります。

○食生活と動脈硬化

動脈硬化症と動物性脂肪の関係はよく耳にしますが、砂糖や果物（果糖）のとりすぎも皮下脂肪や肝臓、血管壁に沈着し動脈硬化に大きな影響があります。

動脈硬化を予防する食事として

一、カロリーを制限し標準体重を保つ

二、バランスのとれた食生活

三、食事のし方として、一日三回以上に分けて食事をとること、また夜食はしない。

などがあげられます。

動脈硬化はすでに小児期にはじまることはよく知られています。ある調査では、小学生の五～九％に高コレステロール血がみられ、また高校生の九〇％以上が一つ以上の動脈硬化の危険因子をもっていることが明らかにされ、動脈硬化症は成人、老人の病気ではなくその対策はすでに小児期に開始する必要があることが指摘されています。

冬の交通事故防止運動

12月11日～1月10日

この運動は、冬期間における、積雪、凍結等による道路条件の悪化及び年末年始にかけて、飲酒の機会が多くなる等、交通事故の多発傾向にあります。みんな正しい交通ルールを守り、事故、違反のないようにしましょう。

◎最近、県内では死亡事故が毎日のようにおきています。みんなで交通事故に気をつけて明るいお正月を迎えましょう。

◎夜の交通事故が目立っております。自転車や歩行中の方は特に気をつけてください。

◎今年は自転車乗りの死亡事故がふえています。夜や悪天候のときの自転車は特に気をつけて下さい。

◎お酒やビール等を飲んで車の運転は絶対にやらないでください。また、周囲の人も運転する人にはすすめないでください。

一月の保健衛生事業予定表

月曜	事業名	対象者及会場
24 木	健康づくり推進事業「歯科健康診査」	届出済の妊婦及び産後まもないお母さん　於　月寿荘
29 火	一才児健診	昭53・8・1生～54・1・31生　於　月寿荘
30 水	一才六ヶ月児健診（歯科健診含）	昭53・2・1～53・7・31生　於　月寿荘

※　当日は歯科医師を迎えて歯科の講話を中心に個人ごとに歯科健診をしていただきます。個人通知が行かない人でもこれからお母さんになられる予定の方は、ぜひ参加下さい。（料金　無料）

一月の公民館事業日程

日曜	事業名	会場
6 日	柔道鏡開き	西公民館
13 日	生活教室生　懇談会	就業改善センター
20 日	囲碁将棋大会	就業改善センター
25 金	老人学級	月寿荘
27 日	婦人学級	就業改善センター

◎スポーツ少年団（柔道）
毎週火曜　西公民館
午後七時

◎早朝マラソン
毎週日曜　中学校グランド
午前六時

油脂食品は変敗に注意

食用油やマヨネーズソース等も油脂食品といいますが、ここでは一般的に油脂含量の比較的多い食品類をいいます。

油脂は不安定

油脂はグリセリンと脂肪酸からできていて、脂肪酸はさらに飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。飽和脂肪酸は比較的安定していますが、不飽和脂肪酸は不安定な物質です。このため油脂類を加熱すると空気中の酸化を起こし油同士が重合したり、いろいろな反応を起こします。その結果、揚げ油では泡立ちが起こったり着色して油切れが悪くなったりします。また貯蔵方法が悪いと、加熱しなくても酸化され、過酸化物をつくり、さらに分解して劣化（変敗）します。このとき光があたったり温度が高かったり、鉄、銅などの微量の金属イオンが油に入っていると、変敗が急速に進みます。

また変敗した油の分解物は、食品中のたん白質やアミノ酸と反応して着色したり栄養価を低下させます。油の含量の少ない食品でも変なにおいがしたり、食品の品質を著しく低めてしまいます。

こわい毒性

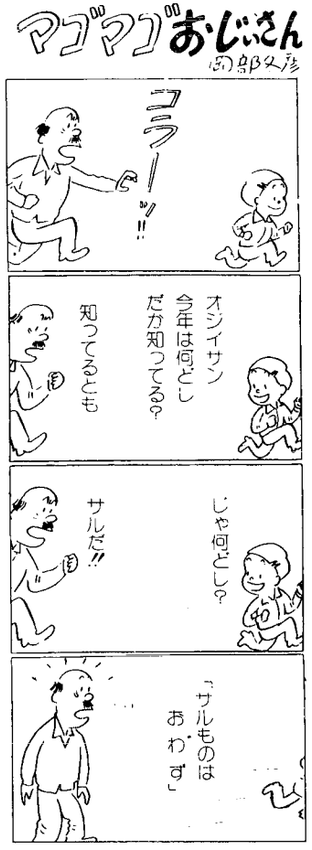
変敗劣化した油脂には毒性があります。したがって変敗した油を多く摂取すると、下痢や吐き気、腹痛を伴う食中毒を起こします。

変敗の程度は化学的には過酸化物価や酸価などを測定することにより知ることができます。即席ラーメン、ポテトチップス、揚げせんべい、クラッカー、ドウナツ、カリントウ等脂肪含量10～40％前後の食品について過酸化物価を測った例では5～95程度という結果になっています。過酸化物価は低いほうがよいのですが、動物実験で明らかに毒性を示すのは過酸化物価100前後からといわれています。ときとして、食品の測定例が100以上のものもありますから注意が必要です。

食べるときは注意して

変なにおいや、いやな味がするものは変敗してると考え、食べないようにしましょう。

油脂食品は冷暗所に密閉して保存します。



あきつ俳壇

今月は「あきつ俳壇」主宰山崎羅春氏の作品のみ掲載しました。

越の四季

○福引の雁木はみでし列に蹤く
○割箸をこがして餅を焼きにけり
○除雪車の大車庫前の朝焚火
○家具少し動かし雛を飾りけり
○苗床の油紙鳴る夜半の風
○茶碗屋の軒端を借りし苗木売
○潟尻の朝より光る田植唄
○苗舟の板で暴れる大鯰
○早苗響の昼酒沼が炭りけり
○味噌蔵の錠前売る菜種梅雨
○忠魂碑かすめてゆける初蛍
○夜振火の大きくゆれて移りけり
○婚の灯に一畝光る貝割菜
○天秤の先が濡れ来る霧の市
○婚の荷を積む懸崖の菊にふれ
○角兵衛の御堂の前の雪蛍
○白鳥の着水澪を横切りて
○弓張を箱缶外す煤払い
○片隅に沈み金魚が年を越す
○除夜の鐘一つは潟を渡りきし