

肥満は成人病の温床



太り過ぎは、体に必要以上の脂肪を貯蔵している状態です。ですから、太りすぎると内臓に負担がかかり、様々な障害が起きてくるからです。そんなことにならないように減量も大切です。減量の基本は、食事と運動、そして規則正しい生活を送ることです。

★では肥満を放っておくと

- ①中性脂肪が増え、皮下脂肪の蓄積や心臓の圧迫から高血圧になりやすい
- ②動脈硬化が起こりやすく、心臓病や脳卒中の原因になる
- ③食べすぎの結果、インスリンの

働きが弱まって、糖尿病になりやすい
 ④脂肪肝という肝臓病になりやすい
 ⑤尿酸値が高くなり、痛風を起こす
 ⑥栄養過剰から胆石症になりやすい など種々の疾病を起こします。

★日常生活にひそむ「肥満の芽」

次の項目に思いあたる点が多いほど、肥満はあなたに襲いかかります。○よくかまないでガツガツ食べる



になります。

一方、自由(自費)診療は、費用は全て患者さんの負担となります。

保険診療と自由診療の差

歯科の診療には、保険診療と自由診療の二つの方法があります。保険が適用される診療には、国の経済事情により枠が設けられていて、その枠内であれば、診療費の一部〜三割を自己負担すること

歯の健康

歯医者さんが教える



ですが、保険の制約は受けられないので、検査、診断、治療方法、使用する材料は、最適のもので受診すること

ですが、治療の過程と出来上がりで、個々のケースが色々ですので、その二つの差がどれくらいであるか

とができます。

たしかに、保険診療に比べて自由診療の方は費用が多かりま

○腹いっぱい食べないと気がすまない
 ○食べながらテレビを見た
 り、何かつまんでいないと口さびしい
 ○酒が入ると、つい食べすぎる
 ○休日は寝てるにかぎる
 ○階段よりはエレベーター、歩くよりはバス、タクシー
 ○食事の時間が不規則
 ○朝食・昼食をよく抜き、夕食にまとめ食いつける
 ○甘いものやこつてりした食物が大好き
 ……心あたりはありませんか

★減量作戦九カ条

その①…一日三食きちんと食べる
 朝ぬき、昼かき、夜のドカ食い



は最悪です。かえって肥満を助長します。栄養のバランスを考えながら三食きちんと食べましょう。外食の場合は、丼物やそばよりも定食をおすすめします。その②…夕食は軽めにすませ、寝る二時間前は何も食べない。その③…間食を控える(果物も注意)。その④…肉中心より、魚・野菜中心の食生活に。その⑤…ゆっくり、よくかんで食べる。その⑥…お酒を飲みすぎない。その⑦…こまめに体を動かす習慣を。その⑧…ストレスをためない(やけ食い、やけ酒は肥満の大敵)。その⑨…週に一度は体重チェックを。みなさんも、毎日の生活の中で、できることから始めてみませんか。いまからやれば、六月の総合検診にはきっと効果がですよ。

は一口には言えません。材料の特性や出来上りの違いについて詳しく説明を受け、納得のいく治療を受けることが望ましいと思います。

自由診療では、①見た目の美しさ
 ②充分機能するか、違和感はないか
 ③噛む力に耐えられるか、歯と似ている硬さが、長持ちするか
 などの点で保険診療より高次元のものを目標としています。
 (新潟県歯科医師会)

「働きながら高等学校教育を！」

新潟県では、働きながら高等学校卒業資格を取得する、意欲ある生徒を募集しています。

○募集している学校
 定時制— 県内の公立高等学校
 通信制— 新潟高等学校、高田南城高等学校
 ○応募資格
 ・平成三年三月に、中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業する見込みの者

・中学校もしくはこれに準ずる学校の卒業者と認められる者
 ・中学校を卒業した者と同以上の学力がある

○願書の提出
 定時制— 平成3年2月8日(金)〜2月25日(金)正午まで
 通信制— 平成3年2月20日(水)〜4月10日(水)午後4時まで
 年齢・性別は問いません。
 ※なお詳しくは、役場学校教育課までどうぞ。

おらがむらふるさと探訪

新穂曾山隧道 (樋曾) シリーズII

■平成三年も一カ月が過ぎましたが、こころは暖冬で本当に過ごしやすいですね。今月の「おらがむら、ふるさと探訪」は、本村の北の端樋曾地区にある「新穂曾山隧道」についてご紹介しましょう。

永年の悲願であった旧樋曾山隧道が完成したのが昭和十四年。この旧隧道は、日本海への排水能力が毎秒十九・九トンで、当時はこの隧道が完成したことにより、旧国上弥彦、旧岩室、旧峯岡地区の稲作の収穫量が十七%も上がりました。しかし、昭和二十三年六月の集中豪雨で内部落盤、そのため矢川流域は大洪水となり大被害を受けました。このため昭和三十六年から



この新隧道の工事が始められ四年の歳月と七十二億円の工費で昭和四十年四月完成しました。この新隧道の完成により、排水能力は毎秒四十八・五トンとなり近郷の排水問題も解消することができるようになりました。その後、この新隧道は稲作農家の守り神として現在に至っています。

(新谷 佐藤正談)

相続登記はお済みですか?

一相続登記に関する無料相談一

新潟県司法書士会では、2月1か月間を「相続登記はお済みですか月間」として無料相談を実施します。親がなくなり、土地や家屋などを相続しても登記はつい忘れがちです。相続登記はいつまでしなればならないとの定めはありませんが、しかし時間が経過すると、相続関係者が増えたり、又書類の取り揃えやその他で複雑になりがちです。

面倒だ、縁起でもない、費用がかかるおと放置しないで、トラブルを起こさないためにも、相続登記は早目にするをお勧めします。

2月1日から28日までの1か月間相続に関する無料相談を行っていますので、最寄り司法書士事務所へお気軽にご相談ください。

また、2月中毎週水曜日の午後1時30分から4時まで、新潟県司法書士会館(新潟市古町通十三番町)でも相談に応じています。

なお詳しくは、新潟県司法書士会(☎025-228-1589)へどうぞ。

法務局からお知らせ

「ご存じですか供託制度」

法務行政の一部である「供託制度」が、明治二十四年に創設されてから、ことしで百周年を迎えます。

供託制度とは、例えば「地代、家賃を受け取ってもらえないときに、これを国(供託所)に預けることによって、地主、家主に支払ったと同様の効果が与えられる」というものです。

まんじともえ



「まんじともえと降る雪」といえば、縦横に入り乱れて激しく降る雪の形容です。「記」も「巴」も、古くから紋所として使われてきたデザインでした。

記はサンセット語の「万」の字で、インドの神にみられる胸毛の形から起こった印とされています。仏教では、仏の胸に描かれた吉祥のシンボル。地図の記号としては、寺院の位置を示します。通常は左まんじ(記)ですが、かぎの向きが逆だと右まんじ(卍)ナチス・ドイツのマークとして知られたハーケン・クロイツ(かぎ十字)は、右まんじのデザインでした。

巴は「鞆」とも書き、艦(船尾)で水が渦を巻く形を圖案化したもの。また、弓をひくとき、左ひじに付ける丸い革製の用具「鞆」の形や、模様からきたともいわれています。

円形部分の数で、「二つ巴」や「三つ巴」など、尾の部分の向きによって「右巴」「左巴」の別があります。「記巴」と一口にいいますが、その姿形はさまざまといえるでしょう。