

「オリーブ油」で悪玉コレステロールを減らす！

今年も六月中旬に「住民健診」を実施しました。

近年、住民健診の結果を見ると、動脈硬化を促進するLDL（悪玉）コレステロールが基準値を超えている方が増えています。

そこで、LDLコレステロールを減らす油「オリーブ油」をご紹介します。

効果1 悪玉コレステロールを減らす

私たちの体は、約六十兆個もの細胞からできています。コレステロールは、この細胞の表面を覆っている「細胞膜」をつくる材料になるなど、人体に欠かせない物質です。体に必要なコレステロールは、「悪玉」と呼ばれるLDL（リポたんぱく）の一種として全身に運ばれます。また、不要になったコレステロールは「善玉」と呼ばれるHDLに回収され、肝臓に戻されます。LDLとHDLがコレステロールの運搬と回収をバランスよく行っている間は問題は生じません。しかし両者のバランスが崩れて、

血液中にLDLが増えすぎると、血管壁の中にどんどん潜り込んでいきます。するとLDLは酸化されて「酸化LDL」となり血管壁にたまり、「動脈硬化」を促進するのです。

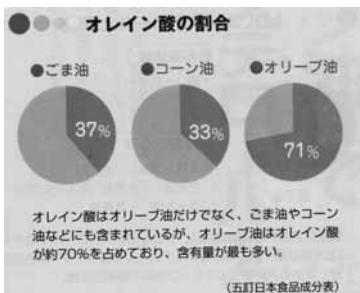
私たちが食事で取り入れる脂質のなかで、血液中の悪玉コレステロールを増やすのは主に動物性の「飽和脂肪酸」です。

一方、悪玉コレステロールを減らすのは、オリーブ油をはじめとする植物性の油です。これらには「不飽和脂肪酸」が多く含まれています。不飽和脂肪酸は、脂質が体内でスムーズに利用されるように働きます。

効果2 豊富なオレイン酸が善玉コレステロールを減らさない

オリーブ油に多く含まれている「オレイン酸」は、血液中の悪玉コレステロールを減らすと同時に、善玉コレステロールは減らさないことがわかっています。

また、オレイン酸は、酸化されにくいという性質があるので、発がんのおそれのある過酸化脂質をつくりにくいうえに、熱による酸化にも強いので、加熱調理にも向いています。さらに、オリーブ油の中



でも「エキストラバージンオイル」には抗酸化物質の一種「ポリフェノール」が豊富に含まれているのも特徴です。

上手なとりかた

さまざまな健康効果があるオリーブ油ですが、食事にすべてオリーブ油を使えばよいかというと、そうではありません。

動物性脂肪の飽和脂肪酸も、良質なたんぱく源とともに存在し、リノール酸やα-リノレン酸などの不飽和脂肪酸は、体内でつくることのできない必須脂肪酸です。したがっていろいろな油をバランスよくとることが大切です。

脂肪酸のバランスは、「飽和脂肪酸」「オレイン酸」「オレイン酸以外の不飽和脂肪酸（リノール酸やα-リノレン酸）」の三つで考えます。これらがほぼ同じくらいで、オレイン酸が少し多めになるくらいが理想的です。

例えば、パンにバターをぬる代わりにオリーブ油をつけたり、揚げ油にオリーブ油を混ぜるなどでオリーブ油を食生活に取り入れる方法もあります。ただし、どのような油でもエネルギーが高いので、とりすぎには注意してください。

苫小牧夜間休日急病センター（内科・小児科のみ）

曜日	受付時間	(住所)
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	苫小牧市旭町2-5-4
土曜日	14:00～翌朝7:00	(電話番号)
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	0144-35-0001
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
<http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。
 携帯電話用URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承ください。

住民健診の結果をもとに、事後指導会を開催します。
 実施方法は、高血圧・高脂血症・糖尿病の危険性のある方を中心に行う第1次指導会と、肝機能・尿酸値・貧血・尿検査などに所見のある方を中心に行う第2次指導会に分けて行います。
 対象者には郵送でご案内しています。ぜひ参加してください。

保健のこよみ

9



26(月)~30(金)

三種混合

5(月)

母親教室

対象者 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー。
とき 10:00~13:00 **ところ** 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの 母子健康手帳、筆記用具、エプロン
申し込み 9月1日(木)までに健康支援係へご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

7(水)

3歳児健診

対象児 平成14年5月12日から、平成14年9月7日までに生まれたお子さん。
受付 12:50~13:20 **ところ** 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの 母子健康手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

8(木)

乳幼児健康相談

対象者 生後2カ月から14カ月までのお子さんとお母さん。
とき・ところ ・10:00~11:00 子育て支援センター
 ・13:30~14:30 厚南会館
持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

26(月)~30(金)

風疹予防接種

対象児 生後12カ月から36カ月までが標準的な接種年齢です。(できるだけ麻疹予防接種を先に受けてください)
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。
 受付時間は午前9時から午後4時までです。
 ※29日(木)の午後はお休みさせていただきます。
持参するもの 母子健康手帳、印章

対象児

- ・1期初回ー初めて三種混合予防接種を受ける場合には、生後3カ月から12カ月が標準的な接種年齢となります。今までに1期初回を1回以上接種しているお子さんで、生後12カ月を超えている場合は、48カ月までにできるだけ終了させてください。
- ・1期追加ー1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

ところ 今野医院

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

持参するもの 母子健康手帳、印章

28(水)

1歳6カ月児健診

対象児 平成15年12月2日から、平成16年3月28日までに生まれたお子さん。
受付 12:50~13:20 **ところ** 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの 母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル

29(木)

児童相談所巡回相談

対象者 お子さんの発達や子育てについて悩み・相談がある方なら、どなたでも相談できます。
とき 時間は、人数が確定次第決定します。
ところ 総合ケアセンター『ゆくり』
申し込み 9月15日(木)までに、福祉係(総合ケアセンター『ゆくり』内)へご連絡ください。
スタッフ 室蘭児童相談所 児童福祉司ほか
 ※秘密は厳守いたします。

9月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
4日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	(0144)72-5141
	外科系	ともより整形外科	沼ノ端572-10	(0144)57-8211
11日(日)	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町7-9-18	(0144)67-3111
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
18日(日)	内科系	沖医院	旭町4-4-15	(0144)32-8870
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
19日(月・祝)	内科系	青葉病院	青葉町2-9-19	(0144)75-8000
	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	(0144)33-3855
23日(日)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	(0144)55-8811
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	(0144)68-6111
25日(日)	内科系	木村内科小児科医院	新中野町3-5-18	(0144)32-2335
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	(0144)37-3711

(診察時間) 9:00~17:00
 当番医は変更になることがあります。
 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
 (お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699