

今月の担当
栄養士
佐藤 里実

心筋梗塞や脳卒中を防ごう！

血中コレステロール値が高い状態が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすいとなります。

血清脂質検査（空腹時）の基準値 （日本動脈硬化学会による）

- LDLコレステロール（通称悪玉） 140mg／dl未満
- HDLコレステロール（通称善玉） 40mg／dl以上
- 中性脂肪 150mg／dl未満

1 食事内容を 見直しましょう

○控えめにしたい食品
動物性脂肪を多く含む食品や
油脂を多く使う加工食品・脂の
多い肉

- ・チョコレート
- ・インスタントラーメン
- ・揚げているスナック菓子
- ・バターやチー
- ズなどの乳
- 脂肪分

○コレステロールを多く含む食品

コレステロールを多く含む食品は、血中コレステロール値に影響します。

- ・あんきも
- ・レバー
- ・卵（全卵）
- ・魚卵
- ・イカ
- ・鶏手羽先

○おすすめの食品

食物繊維やEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含む食品です。ただし、果物・青背の魚はとり過ぎに注意しましょう。

- ・野菜
- ・大豆製品
- ・果物
- ・青背の魚
- ・海藻類

2 タバコはすわない

タバコは「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールをさらに悪者にし、「善玉」のHDLコレステロール値を下げます。喫煙者はまず禁煙。非喫煙者は受動喫煙をなるべく避けましょう。

3 標準体重を 維持しましょう

肥満を指摘されたら、少しでもいいので体重減少を目指しましょう。体重は少しでも減れば、

病気から身を守るだけでなく、足腰への負担が軽くなり、さらに活動しやすくなります。

4 食塩摂取を 減らしましょう

食塩をとりすぎると血圧が上昇し、高血圧になると血管が傷ついて動脈硬化性疾患につながります。

男性は1日8g未満、女性は7g未満、高血圧の人は6g未満を目標に減塩しましょう。

5 体を動かそう

1日30分以上のウォーキングなど、有酸素運動は動脈硬化を防ぎます。足腰が弱ると活動自体がおっくうになるので、その予防のためにも
まめに動いたり、定期的な筋トレをしたりするのもおすすめです。



ほけんの 掲示板 12月

乳幼児健康相談

対 象 児

平成26年9月～平成27年10月生まれのお子さん

と き 3日(木) 10:00～11:15
と ころ 子育て支援センター
持 ち 物 母子健康手帳、バスタオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

対 象 児

①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん（小学校就学前の1年間にあたるお子さん）
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

と き 21日(月)、22日(火)、24日(木)、25日(金)
※24日(木)午後は休診です
と ころ あつまクリニック
持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

水痘（水ぼうそう）予防接種

対 象 児

生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回
追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回
②接種対象期間内に1回接種
※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対 象 児

生後3カ月～90カ月までのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回
追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。

共通事項

と き 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
と ころ あつまクリニック
受 付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

【年末年始休業のお知らせ】あつまクリニックは、12月29日（火）午後から1月4日（月）まで休診です。

12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(0144)	
6日(日)	内科系	とまこまい北星クリニック	拓真東町4-4-6	57-8000	【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。
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	74-2111	
13日(日)	内科系	錦岡医院	宮前町2-33-4	67-0013	【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。
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221	
20日(日)	内科系	川口小児科医院	しらかば町6-15-27	73-0500	【ホームページアドレス】 http://www.qq.pref.hokkaido.jp
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000	
23日(水・祝)	内科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655	【電話】 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは011-221-8699
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000	
27日(日)	内科系	阿部内科医院	本町1-5-12	36-0066	
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111	
31日(木)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	34-4565	
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	37-3711	

苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜 日	受 付 時 間	※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。 【住所】 苫小牧市旭町2-9-2 ☎0144-32-0099
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	

「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。

【ホームページ】http://www.toma-med.or.jp

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

【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願います。

今日のつづやき

先日、小学生のバドミントンの練習試合を見る機会がありました。

素早いラリーに加え、鋭いスマッシュなど、子どもと

は思えない素晴らしい試合に驚きました。

