



# 今月の健康

## 成人病予防のための 7つの注意

栃木県の脳卒中死亡率は全国一であり、各方面で脳卒中予防運動が行われています。脳卒中を含め、高血圧、糖尿

病、動脈硬化など、いわゆる成人病を予防するために、日常生活での注意が必要です。

1、肥満に対する注意  
一般的には標準体重は(♂ $170$ cm- $100$ )× $0.9$ と計算されますが、体重が(♂ $170$ cm- $100$ )より多ければ、ふとりすぎです。一般にやせた人よりふとりすぎの人の方が健康診断の異常出現率が高いようです。できるだけ標準体重にするように努力しましょう。

2、塩分に対する注意  
塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。食塩の摂取量は一日十グラム以下にして下さい。

3、糖分に対する注意  
糖分のとりすぎは中性脂肪をふやし、肥満や糖尿病の原因になります。余分な糖分はとりすぎないように注意して下さい。

4、動物性脂肪に対する注意  
牛肉、ブタ肉の脂肪は悪いコレステロールをふやし、動脈硬化の原因になります。イワシ、サバ、サケ、マグロ、タラなどの魚肉には動脈硬化を防ぐ良いコレステロールをふやす物質が含まれています。

5、アルコールに対する注意  
アルコール類のとりすぎは中性脂肪をふやし、肝機能を悪くします。日本酒なら一日一合以内、ビールなら一日一本以内とし、週一日は禁酒して下さい。

6、タバコに対する注意  
タバコは動脈硬化を進行させ、肺ガンの原因にもなるといわれています。タバコの量はできるだけ少なくして下さい。

7、運動に対する注意  
適度な運動は体重をへらし、中性脂肪をへらし、良いコレステロールをふやして、動脈硬化を予防します。

## まろの話題

### 中宮祠小中学校に 実物標本などを寄贈

#### 中禅寺湖漁協

中禅寺湖漁業協同組合(神山公行組合長)から、このほど、中宮祠小中学校に、中禅寺湖に生息するヒメマス成長過程が一目でわかる実物標本や、水中撮影したニジマス、ウナギなどの写真パネル13枚がプレゼントされました。学校では、さっそく、標本やパネルを展示、児童、生徒に見てもらっています。中禅寺湖の知られざる部分を知る意味で貴重な資料と大喜びです。同校では、毎年ヒメマスの採卵放魚や地引き網での捕獲によるマスの回帰性の調査なども体験学習に取り入れています。



## 掲示板

◆絵画展 10月6日(木)～11日(火)・郷土センター

◆秋の山草展 展示↓10月13日(木)～18日(火) チャリティ即売↓10月15日(土)～17日(月)・郷土センター

◆日光地区農業ふれあいまつり 10月23日(日)午前9時～午後2時 今市市総合会館

青空市場では、野菜、果実、漬物、肉類などの即売が行われます。また、米や卵の無料配布もあります。みなさんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

◆イギリス・フランスさし絵本展 10月27日(木)～11月1日(火)・郷土センター

◆写真習作展 11月10日(木)～15日(火)・郷土センター

◆市老人クラブ連合会写真部

日光市医師団

小泉 一弘