

脂質異常症を予防しよう



健康診断の血液検査などで、コレステロールや中性脂肪の数値が気になったことはありませんか？血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎる、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態を脂質異常症といいます。

コレステロールは脂質の一種で、体にとって必要で大事なものです。しかし、血液中の脂質のバランスが崩れた状態を放置しておくと、血管の壁にコレステロールがたまり狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こす原因となります。

予防や改善のためには、食生活の見直しや適度な運動を心がけることなどが大切です。

<食事で気をつけたいポイント>

- ・適正なエネルギー量の食事をする
- ・脂肪の多い肉や乳製品、加工食品を控える
- ・魚を積極的にとる
- ・食物繊維の多い食品をとる
- ・減塩を心がける
- ・アルコールは適量に



お知らせ

“あなたの血管は大丈夫？”食事を見直そう 生活習慣病予防栄養講演会

- | | | | |
|------|--------------------|-----|----------------------------|
| ・日時 | 3月13日（木）13時30分～15時 | ・内容 | ①脂質異常症ってどんな病気？ |
| ・会場 | 洞爺湖町健康福祉センターさわやか | | ②脂質と上手につきあう食事 |
| ・定員 | 20人 | | ③「食べて学ぼう！」～おすすめ料理の試食があります～ |
| ・申込み | 3月5日（水）まで | | |
| ・参加費 | 無料 | | |
| ・講師 | 管理栄養士 尾崎 節子さん | | |

食事で健康に！ いきいき料理教室～とうや湖町食育の会主催～

- | | | | |
|------|------------------------------|-----|------|
| ・日時 | 3月18日（火）10時～13時 | ・内容 | 調理実習 |
| ・会場 | 洞爺湖町健康福祉センターさわやか | | |
| ・定員 | 20人 | | |
| ・申込み | 3月11日（火）まで | | |
| ・参加費 | 300円 | | |
| ・持ち物 | エプロン、髪をおおうもの（バンダナなど）、ふきん2～3枚 | | |

<実施予定メニュー>

- ・彩りちらし
- ・豚肉の野菜巻 リンゴソース
- ・くずし豆腐のかきたま汁



問合せ・申込み 健康福祉課（☎ 76-4006）

室蘭保健所から

脳卒中？顔・腕・言葉異常があれば、救急車

脳卒中は、西胆振地域の死亡原因の第3位、日本人の「介護が必要となった主な原因」では、認知症に次いで2位です。

早くに症状を発見して治療を受けることが、生命を救い、重い後遺症が残らないことにつながります。

簡単チェック！ ACT FAST（米国脳卒中協会推奨）

1つでもあったら
急いで行動

脳卒中初期症状をいち早く確認できる方法が「ACT FAST」です。直訳は「急いで 行動」ですが、FASTは、脳卒中を疑う際に行うチェックの頭文字を組み合わせています。

F ace（顔）

口を「イ〜ッ」としてもらい、片方しか動かなければ異常です



A rm（腕）

手のひらを上にして両手を水平に上げてキープしてもらい、片腕だけ下がってくるときは異常です



S peech（言葉）

話をしてもらい、言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できないときは異常です



T ime（急いで）

脳梗塞の血の塊を溶かす治療（血栓溶解療法）は、発症から4.5時間がリミットです

