

増えています!!

メタボリックシンドローム(2)

★動脈硬化は、なぜ怖い？

動脈硬化は自覚症状なく進行し、心臓病や脳卒中をはじめとする循環器病など命にかかわる危険な病気の要因となります。動脈硬化などによって血管がトラブルを起こし、血流に異常が生じることで起こる病気を「循環器病」といいますが、日本人の約3割がこの病気で命を落としています。突然死の要因としても循環器病が占める割合が高いことがわかっています。

★メタボリックシンドロームは冰山全体を小さくすることが重要!!

生活習慣病は個々に進行するわけではありません。内臓脂肪をベースに「1つの冰山(メタボリックシンドローム)から水面に出た複数の山(高血圧・高血糖・高脂血)」を形成しています。ですから、血圧を下げる薬、血糖を下げる薬など薬による個々の治療は、水面に出たそれぞれの山を削っているだけなのです。根本的な解決策は、運動や食事などの生活改善、そして禁煙を実行し、冰山全体を小さくしていくことが重要です。

※厚生労働省は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を標語としてあげています。



総合検診のお知らせ(玉造地区)

今年度、健診を受診していない方を対象に総合健診を実施します。玉造地区の方は保健協力員さん、または直接玉造保健センターへお申し込み下さい。麻生・北浦地区でご希望の方は直接玉造保健センターへお申し込み下さい。

期 日	平成20年1月18日(金)・19日(土)	健 診 項 目	対 象 者	料 金
受付時間	7:00~10:00	結核検診	19歳以上	無 料
場 所	玉造保健センター	肺がん検診(レントゲン)	40歳以上	無 料
申込期限	12月14日(金)	肺がん検診(喀痰検査)	40歳以上	500円
問合せ先	玉造保健センター ☎0299-55-3240	基本健診	19歳以上	500円
		胃がん検診	30歳~74歳	1,000円
		大腸がん検診	30歳~74歳	500円
		肝炎ウイルス検査	40歳及びもれ者	500円
		前立腺がん検診	50歳~74歳の男性	500円

心の癒しコンサートのお知らせ

~毎日忙しい生活を送っている方に、少し早いクリスマスプレゼントを贈ります~

- ◇日 時: 平成19年12月20日(休) 19:00~20:30 (受付 18:45~19:00)
- ◇場 所: 玉造保健センター
- ◇内 容: ピアノ演奏 林 多見子先生、オーボエ演奏 小澤 恭司先生
クリスマスソング・子守歌・読み聞かせのすすめ
- ◇参加費: 無 料 (保育サービス有り)
- ◇申込先: 玉造保健センター ☎ 0299-55-3240

※参加希望者の方は、前日までに保健センターまでご連絡ください。

