

こんにちは 保健師 です

『ドロドロ血液はなぜ悪い？』

よくテレビで「ドロドロ血液をサラサラ血液にする食べ物」などを紹介しています。

皆さんもそれを参考に色々な食べ物を試しているのではないのでしょうか？

では何故、ドロドロ血液をサラサラ血液にする必要があるのでしょうか？

ここでドロドロ血液はどのようなものなのか、また、体にどのような悪影響を与えているのかをお話します。

血管が常にしなやかな弾力を保っていれば、血液はサラサラと流れます。しかし、日頃の不摂生な生活を送ることで、血圧が上昇、血液中のLDL(悪玉)コレステロール・糖分・中性脂肪などの増加を呼び、「ドロドロ血液」を作るのです。

ドロドロ血液の原因である『不摂生な生活』とは、具体的には「食事の食べ過ぎ・お酒の飲みすぎ」、「塩分の取りすぎ」、「運動不足」、「タバコを吸う」、「ストレスが多い」などがあげられます。

このまま不摂生な生活を続けていると、肥満になり、糖尿病、高脂血症、高血圧を引き起こし、ドロドロ血液になるのです。

そのドロドロ血液は血管の壁を傷つけ、血管を硬くし(動脈硬化)、また付着物がたまりやすくなります。そして血液は通り道を妨げられ、全身に必要な血流を不足させたり、血管が破れやすくなります。

よって、最終的に心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こしてしまうのです。

みなさんが目指しているサラサラ血液になるにはテレビで紹介している食べ物を食べるだけでなく、まずは不摂生な生活を改善することが大切なのです。

これから年末年始に向けて、暴飲暴食になりやすいと思います。これを機会に自分の生活習慣にドロドロ血液の原因がないかを振り返り、暴飲暴食を少しでも予防できるよう心がけましょう。

また、自分の生活を振り返る一つの方法として毎月行なっています『定例健康相談』を利用してはいかがでしょうか。

保健師・栄養士の健康相談と、軽い運動を行っています。是非参加してみてください。

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

1月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
11日(火)	莓くらぶ	9:45~11:30	すこやか健康センター
12日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:30~	
17日(月)	すこやか大学	13:30~16:30	
18日(火)	乳児健康相談	13:00~	
19日(水)	三種混合予防接種	13:00~受付	
20日(木)	1歳6カ月・3歳児健診	12:30~	
22日(土)	市街総合健診	6:00~	
23日(日)	市街総合健診	6:00~	
24日(月)	莓くらぶ	9:45~11:30	
31日(月)	あいあいサークル (乳児育児相談)	10:00~	

※1月31日の「あいあいサークル」は中央公民館の3階和室で行います。

健康相談 1月27日(木)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

頭の運動【食べ物編】

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の栄養士による食べ物に関するクイズと健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／1月25日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはほる(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：1月18日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

社会福祉

赤十字災害救援車「博愛号」 の配置を受けました



日本赤十字社北海道支部が指定事業社資を受けたことにより、日赤羽幌町分区に赤十字災害救援車「博愛号」が配置され、羽幌町が使用することとなりました。これは、日本赤十字社の各地区・分区に寄せられた社資を財源として、道内において発生する各種災害に対し地区本部・地区・分区が迅速、的確な赤十字災害救護活動を実施し、地域における赤十字活動の推進を期するために行われているものです。今回配置されたことにより、羽幌町における災害、事故、その他緊急を要する事態の発生に対して各種救護活動及び赤十字事業に使用されます。

相談

1月の各種相談日

- 登記相談
1 2(水) (午前10時～午後1時 役場)
☎ 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 0164-42-0492
- 年金相談
6(木) (午後1時～午後5時 役場)
7(金) (午前9時～午後12時 役場)
☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211
- 行政相談
1 1(火) (午前9時～午後12時 役場相談室)
☎ 町民福祉課総合受付係 ☎ 2-1211 (内線104)
- 心配ごと相談
2 1(金) (午後1時30分～午後4時 勤労青少年ホーム)
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311

高血圧料理教室

テーマ「香りと風味でおいしく減塩」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時 / 1月13日(木) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場 / すこやか健康センター
- 内容 / 栄養士の話、調理実習、試食
- 対象 / 成人女性
- ▶ 申込み・問合せ先 / すこやか健康センター

新しい北海道救急医療 広域災害情報システム

北海道救急医療・広域災害情報システムをリニューアルしましたので、是非ご活用ください。

■ ホームページアドレス

<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>

【機能強化のポイント】

- イラストを使用するほか、メニューの配置を工夫し、利用しやすい画面構成にしました。
- 患者の症状により医療機関を検索できるようにしました。
- 応急手当や基本的な救命蘇生法を掲載しました。
- 特殊診療機能、予防接種・検診システムなど、いろいろな条件で医療機関を検索できるようにしました。
- 自分だけの医療機関リストを作るマイドクター機能を設けました。
- 英語表記メニューを設けました。

▶ 新しい北海道救急医療・広域災害情報システムトップページ



▶ 北海道救急医療・広域災害情報システムは、インターネット方式のほか、救急医療情報センターのオペレーターなどによる案内も行っています。

フリーダイヤル：0120-20-8699

携帯電話・PHS：011-221-8699

FAX案内サービス(音声応答)：011-272-8699