



三宅 周 医師
(吉備医師会から)

脂肪肝とは、肝臓に脂が10%以上たまって「霜降り肝」になった状態です。脂肪がたまることによりメタボリックシンドロームが引き起こされ、万病のもとになります。

初期には特に症状はありませんが、悪化すると「疲れやすい、体がだるい、食欲がない」などがみられます。

防犯のすすめ

総社署から

深夜、家人が就寝中の家に入って物を盗む「忍び込み」の被害が、昨年末ごろから増加傾向にあります。出入口や窓などの鍵をしっかりかけ、すきをなくして泥棒を防ぎましょう。

プロの泥棒にかかれば、鍵かけは意味がないと思っていませんか。確かに壊せない鍵、開けられない鍵はないかもしれませんが、頑丈で精巧な鍵ほど開けるまでの時間が長くなり、泥棒

今月のテーマ 脂肪肝

生活習慣を改めましょう

脂肪肝の人の約3割に血液検査で異常がみられ、腹部エコー検査やCTで容易に診断できます。やせていてもなることがありますので、安心はできません。

現代の多忙で不規則な生活習慣や肥満、アルコール、糖尿病などが原因しています。

脂肪肝の人の約1割が、ストレスが加わり「非アルコール性脂肪性肝炎(ナッシュ)」となってしまう。そのなかの2割程度の人は数年以内に肝硬変になるといわれています。

脂肪肝を治す特效薬はありません。食事や運動療法をコツコ

ツとやるのが大切です。今までの生活習慣を改めましょう。

■脂肪肝といわれたら

- ①まず食べすぎを見直しましょう。1日にとるカロリーは標準体重×25 kcalに
※標準体重=身長(m)×身長(m)×22
- ②菓子類や果物を控え、間食はやめる
- ③1日3食、きちんと食べる
- ④節酒する。日本酒なら1日1合、ビールなら1日1本まで。週に2日は休肝日を
- ⑤運動する。1日1時間歩行を目標に。特に30分以上の有酸素運動(脂肪を燃やす運動)を

家への忍び込みの被害に注意

はあきらめると言われています。

被害のほとんどが、家の裏や風呂の窓、勝手口などの鍵のかけ忘れです。玄関だけでなく、窓や勝手口などすべての鍵を完全にかかけましょう。

ここで、被害に遭わないためのポイントを紹介します。次の点に気をつけ、被害を未然に防ぎましょう。

■侵入被害に遭わないためのポイント

- ・外出時には必ず鍵をかける
- ・寝る前に鍵を確かめる習慣
- ・外出時には近所に一声かけ
- ・怪しい人には声をかける
- ・2階や3階だからといって安

- 心しない
- ・多額の現金を家に置かない
- ・ドアには補助錠を取り付け、ツーロックにする
- ・敷地の周りに死角をなくす
- ・2階以上への侵入をしやすくする足場になるものを置かない
- ・家の周りの照明は明るく

■泥棒が敬遠する家

- ・窓を二重ガラスにするなど防犯性の高い家
- ・勝手口や室内の照明が点灯している家
- ・センサーライトの設置など、防犯対策がなされている家
- ・ブロック、植え込みなどによる死角が少ない家

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎94-0110)



予防接種

子宮頸がんなどのワクチン接種は無料に

問い合わせ ことも課母子保健係(☎8261)

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン、ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種を、指定されている県内の医療機関で無料でできるようにしました。

対象年齢と接種回数 下の表のとおり

無料接種の期間 平成22年12月20日から平成24年3月31日まで

接種時に必要なもの 母子健康手帳、予防接種手帳、健康保険証(子宮頸がんの場合)か小児医療費受給資格者証(ヒブと小児用肺炎球菌の場合)

注意すること 任意接種です。接種前に、目的や効果、副作用などをおかりつけ医と相談してください

▼実費で接種の場合は助成

平成22年11月26日以降、

実費でワクチンを接種した人には、こども課で申請することで接種費用が助成されます。

対象 実費で県内の医療機関で接種した市民

申請に必要なもの 申請書、予防接種料金の領収書(あれば明細書も)、保護者の口座番号(助成金を振り込むため)、印かん、予防接種歴が分かる母子健康手帳

帳か予防接種手帳
申請期限 3月31日(木)

12月定例会市議会 新生活交通の 条例や準備経費、決まる

12月定例会市議会は、昨年12月6日から20日までの15日間の会期で開かれ、条例の制定や指定管理者の指定、補正予算などを審議。22件が原案どおり可決・同意、1件が修正可決されました。

生活密着型で予約型乗合による交通手段として今年4月に導入する「総社市新生活交通」に関連し、運行に必要な条例の制定と車両8台の購入契約(約2447万円)、導入準備経費約982万円の補正予算が決まりました。条例は、「運行・利用状況などを評価したうえで、導入後1年を目途に使用料や運行区域などに検討を加え必要な措置をする」とした附則を加え、修正可決されました。

一般会計の補正予算は1億6600万円の増となりました。主なものは、障害者自立支援福祉サービス給付費6000万円や、日本脳炎予防接種事業2480万円、子宮頸がん等のワクチン接種の助成費3599万円などです。

学童保育施設や水辺の楽校、砂川公園など18施設の指定管理者も原案どおり可決。また、人権擁護委員に風早毅さん(地頭片山)を推薦することについて、同意されました。

■対象年齢と接種回数

ワクチン名	対象年齢(接種時の年齢)	回数
子宮頸がん予防(HPV)ワクチン	中学1年生(13歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子	3回
ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン	2か月～4歳の乳幼児(5歳未満児)	接種開始年齢により1回～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	2か月～4歳の乳幼児(5歳未満児)	接種開始年齢により1回～4回