

健康アドバイス



谷向 健 医師
(吉備医師会から)

健診や医療機関でコレステロールや中性脂肪が高い(脂質代謝異常症)と指摘されたことはありませんか。何回か指摘されたけど別に痛くもかゆくもないので放置していませんか。実は脂質代謝異常症は、心筋梗塞や脳卒中といった「こわい病気」の原因となります。

心筋梗塞や脳卒中を起こした

今月のテーマ 脂質代謝異常症

「こわい病気」に注意しましょう

人に聞いてみると、ほとんどの人がまさか自分になるとは思っていなかったと言う場合が多いです。コレステロールや中性脂肪が高いと、血管の壁にじわじわとしみ込んでたまり、炎症をおこして動脈硬化を引き起こします。動脈硬化では血管が狭くなり、心臓に血を配る冠動脈が詰まると心筋梗塞に、脳に血を配る脳動脈が詰まると脳梗塞になります。血管の病気は同時に進行するので心筋梗塞を起こして助かっては、脳梗塞に襲われることがあるので注意してください。

また、血圧が上がることで脳出血も起こします。脂質代謝異常症でかつ、運動不足や内臓脂肪が多かったり、糖尿病があったりすると(メタボリック症候群)、これら「こわい病気」になる確率は何倍にも跳ね上がることもわかっています。

脂質代謝異常症とはLDLコレステロール140mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、中性脂肪150mg/dl以上の人です。当てはまる人は「こわい病気」にならないよう早めにかかりつけの医師に相談し、健康的な生活を送りましょう。

安全・安心 のすすめ

「まさか私の家には泥棒に入られないだろう」「家に鍵をかけていなくても大丈夫だろう」と安易に考えていませんか。総社市内でも鍵をかけていない窓から侵入されるという被害が発生しています。泥棒に入られてから後悔するより、事前の防犯対策をしっかりしましょう。

総社警察署では、建設関係者や防犯設備士などを含むチームが研究を重ねて作成した「岡山

あなたの家の防犯は大丈夫ですか？

県戸建住宅防犯診断チェックリスト」を配布しています。

このチェックリストに記載されているものを紹介します。

■自分の家の防犯性を診断

- 建物の道路に面した場所は、道路または周囲からの見通しが確保されていますか。
- 周囲から見通しの良い柵、舗装や植栽などで、自分の敷地と他人の敷地を区別していますか。
- 窓下に、奥行き1mを超える植え込みがありますか。
- 玄関に人が来たらずぐに気づきますか。

■防犯に役立つ植物の紹介

- 防犯性(とげ・音が出るなど)を有するカラタチ。
- 高さが大きくなりすぎないヒイラギナンテン。
- 犯人から見た視点について
- 犯人が留守であるか確認する方法は「インターホンで呼ぶ」「動きを見張る」「電話をかける」。

◆
防犯診断チェックリストは、岡山県警のホームページ(www.pref.okayama.jp/page/333551.html)からも見るができます。自分の家の防災性についてチェックし、侵入犯罪被害に遭わないような対策を考えてみましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



市観光協会のキャラクター、タンチョウの「くうたん」を活用したもの

総社中央小学校児童会では昭和58年ごろから、ユニセフ募金やあいさつ運動、地域の公共施設や歴史・史跡を清掃するボランティア活動などに取り組んできました。

6月16日には、これらの活動が認められ、社団法人日本善行会から青少年善行表彰を受けました。この受賞を励みに、これからも学校や社会のために、前向きな気持ちでさまざまな活動に取り組んでいきたいと思っています。

(総社中央小学校児童会)

お陰様で50周年！総社商工会議所は、昭和38年1月に創立され、本年50周年という大きな節目を迎えました。

総社商工会議所の使命は、何と言っても市内の企業を元気にすること。そのために企業が抱える多種多様な問題を解決するべく日々努めています。また、総社を元気にするため、関係団体と連携しながら、市民まつり、れとろーどなどさまざまなイベントへの参画・支援も行っていきます。

「くうたん」を活用しました。今後、会議所の活動やPRに使用していきます。会議所の動きは、毎月1日と15日の2回、新聞折り込みされる「そじゃ商工ニュース」に掲載していきますので、ぜひとも見てください。

総社商工会議所は、これから企業と地域を元気にするため、「身近な存在、気軽な相談窓口」として活動していきます。

(総社商工会議所事務局)



6月16日、児童の代表が表彰伝達式に出席した

今月の表紙

高梁川河川敷グラウンド芝生化記念サッカー大会。吉備国際大学 Charme(シャルム)と記念撮影。

編集後記

■わが家の緑のカーテン、昨年は風通しがよすぎて終わったが、今年は順調に育ち、緑に癒され快適中。

■ええとこ囃しコンテストに出場する。みんなで力を合わせてがんばるぞ。

■ライフワークになっているカメラ。数年前まで一眼レフに合ったこともなかったが、今では奇跡のショットを目指し、毎日シャッターを切っている。

■夏まつりのシーズンが到来しました。熱中症に気をつけて、思いきり夏をエンジョイしたい。

サンロード吉備路ランチバイキング無料券が当たる

広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 7月3日にきびじつるの里で生まれたタンチョウのヒナの親は〇〇〇と〇〇〇

【応募方法】 はがきに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見や感想を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にサンロード吉備路ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。

【応募期限】 9月2日(月)

【6月号の答え】 ノーレジ袋デー

【6月号の当選者】 内藤信子さん(駅前一丁目)、中村健一さん(下倉) (応募者数32人)

■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきざぎましましょう。
- 1 たがい助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ