



健康のしおり 脳血管疾患を予防しよう



12月号で四万十町の健康課題は【脳卒中】であることをお知らせしました。

今回は食事のポイントをお知らせします。



水分を補給しよう

- ・体内の水分が不足すると血液がドロドロになって血管がつまりやすい状態になります。のどの渇きがなくても定期的に水分を補給するようにしましょう。
- ※ビールなどのアルコール類やコーヒーには利尿作用があります。飲んだ量以上の水分が排出されてしまうことがあるので注意してください。

血管や血液の状態をよくしてくれる食品を積極的に摂ろう

◎青魚を食べよう

- ・青魚に多く含まれる「DHA」（ドコサヘキサエン酸）や「EPA」（エイコサペンタエン酸）には血管を詰まらせる悪玉コレステロールを少なくする働きがあります。

◎食物繊維を摂ろう

- ・野菜、きのこ類、海藻は食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、コレステロールを排出する働きがあります。さらに血管を痛める原因の一つである活性酸素を除去する作用があります。毎日の食事にどんどん取り入れていきましょう。

血管や血液によくない食品に気を付けよう

◎塩分を多く含む食品に気を付けよう

- 塩分過多は高血圧を招きます。高血圧は脳血管疾患発症の危険因子です。塩分の多い食品（漬物、干物、インスタント食品、スナック菓子など）は食べる量に気を付けましょう。
- 味噌や醤油、ドレッシングなどの調味料の使いすぎにも気を付けましょう。

◎コレステロールの多い食品に気を付けよう

- バターや脂身の多い肉類などは、控えるようにしましょう。



脳血管疾患を予防するためには危険因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を防ぐことが大事です。

今まで身についた習慣を変えることは大変ですが、今一度食事を見直し、脳血管疾患の予防に努めましょう。

【お問い合わせ先】
健康福祉課 ☎22-3115

11月 学校給食食材の放射能測定

	検査期間	セシウム134	セシウム137	ヨウ素131
窪川学校給食センター	11/6~10	不検出	不検出	不検出
大正学校給食センター	11/6~10	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	11/6~10	不検出	不検出	不検出

実施日：平成29年11月28日
検査機関：株式会社 日本食品エコロジー研究所
食品分析センター

※不検出とは測定下限値未満(<1.0Bq/kg)であることを示しています。検査に使用する食材は、約1週間分の原材料(米・調味料を除く)です。一定量を混合試料にして検査します。なお、米については、検査済のものを購入しているため対象外としています。



からだにいいはなし

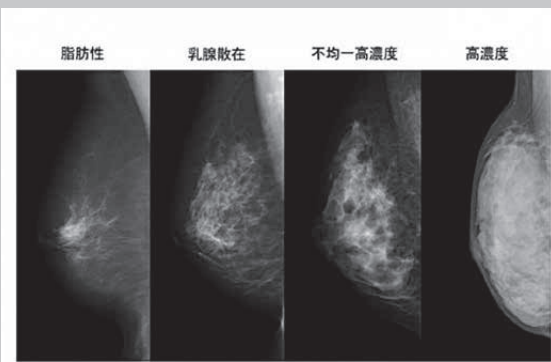
デンスプレストのおはなし

マンモグラフィで見つけられない乳がんがある?!

若いタレントさんの乳がん報道以来、各メディアで乳がんが取り上げられることが増えました。普段から乳がん検診を受けていたのに、進行がんが見つかった有名人やタレントさんの話を聞いて、「では、一体どうすればいいの?」「どこでどんな検査を受ければいいのか?」という不安の声が出ています。

近年、早期発見のための乳がん検診について医療の世界で徐々に注目を集めている問題があります。それは「マンモで見つからない乳がん」です。

マンモグラフィでがんが見つかりにくい乳房は、『デンスプレスト(高濃度乳房)』と呼ばれます。若い女性の多くは、乳腺が密集しているため、マンモでは真っ白に映り、仮にしこりがあったとしても



四万十町国保大正診療所
放射線技師 大川剛史

サウ通信

皆さま、Hello! How are you? 最近はだんだんと寒くなってきましたね! 私の出身のミシガン州はもっともっと寒いですが、四万十町に住んでいる間に、寒さにかなり弱くなってしまいました。これは大変なことです! なぜかという、今月アメリカに帰るからです!

必ず一年に一回地元に戻ることにしています。私の家族にとって、クリスマスはいつも一緒に過ごすので、今年もクリスマスの時期に帰るようにしました。本当に楽しみにしています!

私は和食が大好きですが、日本に来て以来、アメリカの料理もすごく食べたくなくなっています。一週間のメニューはもう決まっています! でも、食べ物より楽しみにしていることはあります。それは、父と一緒にクリスマス飾りを家の外に付けることです。小さい時からずっと二人でしてきましたので、今年も父が待つて



います。去年の写真を載せますが、日本に戻ったら今年の写真を皆さまに見せたいと思っています。皆さまも楽しみにしてください!

【お問い合わせ先】
教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576