



# 保健師だより

## 今年も元気にスタートしよう！

令和最初の年明けとなりました。みなさんにとって、今年も元気で楽しく健康的に過ごせるように、これからも役立つ情報をお届けしますので、よろしくお願いいたします。

この季節、新年会などで、食べ過ぎ・飲み過ぎが続いている方はいらっしゃいませんか？

食べ過ぎ・飲み過ぎは、中性脂肪（＝トリグリセライド）を過剰にする原因になります。中性脂肪は、**脂質やごはん・パンなどの炭水化物、お菓子・果物などに含まれる糖質、アルコール**により作られます。



## 中性脂肪が増えすぎると...

中性脂肪の値が高くなる原因は、食べ過ぎや運動不足、飲酒、肥満などです。



### \* 中性脂肪が高い状態が続くと...

動脈硬化が起こり、心筋梗塞、脳血管疾患、腎不全などを引き起こす可能性が高まります。

### \* さらに、中性脂肪の値が1,000mg/dl以上になると...

急性すい炎を起こしやすくなります。すい臓は、脂肪を分解する消化酵素を分泌します。血液中の中性脂肪が増えすぎると、この消化酵素を大量に分泌し、すい臓自体が障害を受けて炎症を起こしてしまいます。**重症になると、命の危険がある病気**です。「**中性脂肪が高いくらい...**」と油断は禁物です！

## ● 中性脂肪が上がる食事とは... ●

ご飯は大盛り、またはおかわり！  
もちは3個以上食べる



菓子パン、和菓子、いも、甘い物が好き！



夜遅くの食事！アルコールはたっぷり！



1食で主食（炭水化物）を2品以上食べる！



## ● 高中性脂肪（トリグリセライド）血症の改善のために ●

高中性脂肪血症は食べすぎ・飲みすぎ・運動不足などによってひきおこされます。肥満や脂肪肝、高血圧、糖尿病から心臓病や脳梗塞などの脳血管疾患に発展することもあり、早いうちに生活習慣を改善することが重要です。

## せきエチケットでインフルエンザ予防と拡散防止を！

今年例年より早く10月ころからインフルエンザが流行し、A型が多いと報告されています。早く流行が始まったからといって、早く終息するわけではありません。予防対策をしっかりと行いましょう。

ほかの人への感染を防ぐためにもマスクを着用しましょう。

マスクを持っていない場合はほかの人から1m以上顔をそむけて離れ、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえましょう。

マスクで口だけ覆い鼻を出したり、あごにかけたり、針金部分を鼻の形に合わせておらずに使用している方を見かけます。マスクは、せきやくしゃみなどの飛沫感染対策になりますので、正しく着用しましょう。