

## 12月のけんこう

問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 健診結果まると活用術講座

あなたは健診を受けっぱなしにしていますか？  
健診結果を健康づくりにしっかり活かしましょう。

と き	と ころ
12月3日(水) 9:40~12:00	三中地区公民館
12月5日(金) 14:00~19:00	土浦市保健センター
12月9日(火) 9:40~12:00	六中地区公民館
3月11日(水) 9:40~12:00	神立地区コミュニティセンター
3月14日(土) 9:40~12:00	土浦市保健センター

**対象者**／健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談も大歓迎)

**内 容**／保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることなど)

**持ち物**／健診結果

**申込方法**／電話で

※かかりつけ医のいる方は、医師への相談をお勧めします。

## おやこの食育教室

**と き**／12月7日(日) 午前9時30分~午後1時

**ところ**／土浦市保健センター

**対象者**／市内に居住している小学生とその保護者

**定 員**／30人(先着順)

**内 容**／親子で楽しく調理実習

**講 師**／食生活改善推進員、健康増進課管理栄養士

**参加料**／親子で500円(子ども1人追加につき250円)

**持ち物**／エプロン、三角巾

**申込方法**／電話で

## 2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は3種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種として実施しています。定期接種の対象となった方は早めに接種を受けましょう。

**対象者**／11歳~13歳未満

(予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します)

**接種期間**／11歳~13歳の誕生日前日まで

**接種回数**／1回

**接種場所**／2種混合予防接種協力医療機関

**費用**／無料

(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません)

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課で交付の手続きをしてください。

## いばらきの味 伝承料理教室

**と き**／12月11日(木) 午前10時~午後1時

**ところ**／土浦市保健センター

**対象者**／市内に居住している方

**定 員**／30人(先着順)

**内 容**／地場産物を使用した郷土料理の調理実習

**講 師**／食生活改善推進員・健康増進課管理栄養士

**参加料**／300円

**持ち物**／エプロン、三角巾

**申込方法**／電話で

## 献血のお知らせ

**と き**／12月19日(金) 午前10時~11時45分、午後1時~4時

**ところ**／イオンモール土浦(上高津)



## 健康教室

## 生活習慣病と肝臓病

土浦市医師会

山田幸太(土浦ベリルクリニック)

肝臓は、強く大きく、働き者の臓器です。とても辛抱強く、少々のダメージではへこたれません。肝臓は500以上の仕事をこなし、主要な働きは「代謝」「エネルギーの貯蔵」「胆汁の生成」です。肝臓の働きのうち、「代謝」「エネルギーの貯蔵」は生活習慣病と大きく関わっています。その中の一つが脂肪肝です。

近年、脂肪肝が30代~40代を中心に増えつつあります。脂肪肝とは、食べ過ぎや飲み過ぎによって肝臓に中性脂肪やコレステロールが溜まった肝臓の肥満症ともいえる状態です。食事で摂った脂肪は、小腸で脂肪酸に分解され、肝臓に送られます。しかし、糖分や脂質を摂り過ぎて、肝臓に送られる脂肪酸が増えると、肝臓で脂肪酸から作られる中性脂肪が肝臓に溜まります。また、アルコールの飲み過ぎでも肝臓に中性脂肪が溜まります。皮下や内臓に中性脂肪が溜まると肥満になりますが、肝臓に溜まると脂肪肝になります。健康な肝臓でも3~5%の脂肪を含んでいますが、5~

10%を超えた場合を脂肪肝と言います。

脂肪肝の原因は、肥満、アルコールの摂り過ぎ、糖尿病がほとんどを占めています。また、他の内分泌疾患や代謝性疾患、ある種の薬剤摂取などが原因となることもあり、まれですが、過度の栄養低下を原因とする場合もあります。症状はほとんどありません。検診や偶然の機会の血液検査などで肝障害を指摘され、診断されることの多い疾患です。

脂肪肝の原因である肥満を解消するには、ダイエットが必要です。ダイエットには、低カロリー、低脂肪食でバランスの良い食事が必要です。食べ過ぎの方は、食事を減らすことが重要で、また適度な運動も必要です。アルコールを飲み過ぎないことも大切です。

脂肪肝は、動脈硬化をはじめとするさまざまな生活習慣病を引き起こす恐れがあります。定期的に検診を受け、肝臓の数値をチェックしながら、脂肪肝になる前にきちんとした食事・生活習慣を心がけましょう。