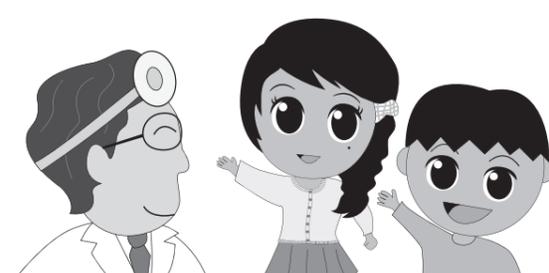


いしづか いさお  
今市医師団幹事 石塚クリニック 石塚早男



## 脂質異常症(高脂血症)④

脂質異常症を改善させるためには、生活活動と呼ばれる職業上の活動や掃除、歩行、階段昇降、自転車などでもある程度効果はありますが、やはり運動が重要です。運動は取り過ぎたエネルギーを消費し、内臓や皮下への蓄積を防ぎます。また血行を促進し血管の弾力性を高め、動脈硬化を予防します。体内でLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす酵素を活性化させます。脂肪は酸素と反応してエネルギーを生み出すため、体脂肪を燃焼させるには酸素が必要です。それにはジョギングやウォーキング、スイミング、適度な筋力トレーニングなど、酸素をたくさん取り込む有酸素運動が有効です。運動を開始してから体脂肪が燃焼し始めるまでに20分以上かかりますから、30分以上は続けて運動した方がよいでしょう。10分以上の運動をこまめに行っても効果はありません。週に2、3回の運動で

も十分効果があります。決してハードな運動をする必要はなく、自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。体を動かすことを楽しんで、だんだんに運動を習慣にしていってください。誰にでもお勧めなのはウォーキングです。中高年以上の人や、最近運動していない人はウォーキングから始めるのが無難でしょう。肥満の人は、体重が関節や骨・筋肉にかかって、けがをしやすいため、水中歩行や膝への負担が少ないエアロバイクが勧められます。健康のための運動ですから体調を崩したら逆効果です。体調や天候が悪いときは休みましょう。運動を始める前に十分にウォームアップし、クールダウンも忘れずに。水分はこまめに補給しましょう。遺伝的体質や病気、飲み薬などが原因での脂質異常症は避けられないこともあります。運動が嫌いな人や過食・飲酒・喫煙などの習慣がやめられない人も同じです。脂質異常症が長く続けば、寿命は短くなります。どんな治療が必要かは個人差があるので、血液検査で脂質測定をしてみてください。

## 俳句 選者 須藤火珠男

無骨なる嶺の峙ち冴え返る 星野恒志  
いろいろとあって人生春嵐 白土武夫  
唇にひとひら置きて風去りぬ 星野シズ  
山肌を頭に雨の立夏かな 渡辺ミチ子  
こもれびや清しく光る青き梅 福田美代子  
昼鐘やこの町過ぎる雪解風 松本武久

## 川柳 選者 日野原元児

あの人がいたからできた逆上がり 野口一徳  
無理ですと鏡は言えぬ試着室 大島仁章  
褒め言葉ばかりを拾う福の神 安井貴子  
肩車した子と酒を温める 大橋芳明  
人生の岐路に汗する太い眉 田中来川  
自叙伝は手あかのついた辞書で書く 福田恒産

## 短歌 選者 阿久津伸一

雨霽れしあしたの空へ紫木蓮目覚むるごとく花咲き初む 名古屋佳子  
マヒの吾子の黒子となりて四十年 関根真佐子  
春嵐の中駆け抜けてきて 関根真佐子  
携帯に合格の声弾みたりそを聴く庭に陽炎のたつ 狐塚昭子  
真夜中にかすかに聞こゆ救急車親しき友の逝く朝となる 青木照雄  
木蓮の花房揺れる晃明荘春真盛りの我が誕生日 赤羽よ志  
田植終り久しぶりなる昼風呂に入りて聴き入る郭公の声 池田三男

## 作品を募集しています!

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。応募先及びくわしくは秘書広報課 広報広聴係  
☎(21)5135・FAX(21)5109

## みんな集まれ! 子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
地域子育て支援センターの催し

- ◎ママのミニ学習会「からだ編」  
〜子どもの病気 知って安心! 予防と対応〜  
とき 6月5日(水)午後2時〜3時30分  
講師 吉原重美氏  
申込期限 6月3日(月)  
※お子さんを預かります。  
◎シングルパパの子育て相談  
とき 6月8日(土)午後1時30分〜3時30分  
申込期限 6月6日(木)  
◎ママのミニ学習会「ことば編」  
〜豊かな会話を育むために〜 ことばの先生は、お母さん、  
とき 6月14日(金)午前10時15分〜11時45分  
講師 山崎育氏  
申込期限 6月12日(水)  
※お子さんを預かります。  
◎親子ふれあい歌あそびをしよう!  
とき 6月19日(水)午前10時30分〜11時15分  
◎パパも一緒にうれしいな!  
〜七夕かざり製作〜  
とき 6月30日(日)午前10時30分〜11時45分  
定員 20組(先着順)  
申込開始 6月10日(月)  
ところ・申込先・くわしくは地域子育て支援センター ☎(22)2299
- ◎消しゴムはんこでカード作り  
日光親子ふれあいひろばの催し

- とき 6月24日(月)午前10時〜正午  
場所 日光福祉保健センター  
講師 矢野美枝子氏  
参加費 500円  
申込期限 6月17日(月)  
※お子さんを預かります。  
◎えいごであそぼう  
とき 6月27日(木)午前10時45分〜11時15分  
ところ・申込先・くわしくは日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)  
☎(54)3001
- 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

- ◎ネイルアート  
〜ジェルネイル〜  
とき 6月4日(火)午前10時〜正午  
講師 長谷川征子氏(エルチエ工房)  
参加費 500円  
定員 10名程度(先着順)  
◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン  
〜ベビーマッサージ〜  
とき 6月14日(金)午前10時〜正午  
参加費 500円  
持ち物 バスタオル  
◎えいごであそぼう  
とき 6月17日(日)午前10時45分〜11時15分  
ところ・申込先・くわしくは鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)  
☎(76)0881

