

Health

健康に役立つ情報

知らないと怖い脂質異常症

自覚症状がないからこそ注意！

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態を「脂質異常症」といいます。増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化を招きます。ところが、動脈硬化になっても自覚症状はありません。心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして初めて脂質異常症の重大さを知る人が多いのです。

御前崎市の昨年度の特定健診結果を見ると、実に半分以上の人が、LDLコレステロールの基準値を超えています。食生活と運動習慣を見直し、脂質異常症の予防を心がけましょう。

脂質異常症を防ぐ食事の基本

- 1 バランスのよい食事。
- 2 適正な体重を保つ。
- 3 肉類1に対して魚1.5~2の割合で取る。
- 4 1日に野菜を350g²とる。(そのうち3分の1は緑黄色野菜をとる。)
- 5 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品(マヨネーズ、魚卵、卵、レバー、イカ、タコ、エビなど)を控える。
- 6 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。

※かかりつけ医がいる人は医師の指示に従ってください。

照会 国保健康課 ☎0537⁰⁵1171

Child

子育て応援

親子の絆 ~ おすわり&はいはいのころ ~

赤ちゃんは「食べる、遊ぶ、寝る」という欲求を満たしてあげることで、「守られている、愛されている」と感じます。親も赤ちゃんのお世話をすればするほど、赤ちゃんへの愛着が深まり、「親子の絆」がしっかりと作られるのです。

赤ちゃんに個人差はありますが、7カ月頃から「人見知り」が始まります。いつも世話をしてくれる人と他の人の区別がつくようになり、お母さんの後追も激しくて、落ち着いてトイレにも行けないなど目が離せなくなります。しかし、それは赤ちゃんの成長の証しです。

赤ちゃんには普段の関わりやすキンシップを通して、心の中に「いつでも甘えられる」「いざという時には助けてくれる」という安心感が得られると、最初はベタベタ離れられなくても、自分から親の膝を離れ、周囲を探索する勇気が出てきます。それまでは、体を通して「ここは安全基地なんだ」と実感させてあげることが大切です。

言葉かけ 「ブーブー」など唇を使った発音も増え

てきます。声を出した時は「どうしたの」「・・・なのね」などと、積極的に言葉を返してあげましょう。

読み聞かせ 絵本を楽しみましょう。「おやすみなさい」前の絵本タイムも効果的。

触れ合い遊び こちょこちょ遊び、お膝でジャンプ、いないいないばあ、はいはい追いかけてこ、膝すべり台、手遊び歌などで赤ちゃんとなっぷり遊びましょう。

☆人見知りをしたら、しっかりと抱いてなぐさめましょう。



照会 国保健康課 ☎0537⁰⁵1171