



高脂血症に要注意

健診で最も多く発見されるのが高脂血症です。高脂血症は、健診などで血液検査を受けてはじめて気づくことが多く、診断された後も痛みなどもないため放置されがちです。しかし、放っておくと余分な脂質が血管壁に入り込み、血管の内腔を狭め動脈硬化を進行させていきます。

コレステロールの

「善玉」と「悪玉」

コレステロールの善玉と悪玉はコレステロールを説明する時にわかりやすいようにつけられた俗称です。LDLコレステロールは悪玉と呼ばれ、コレステロールを全身の細胞

に運ぶ役目がありますが、血中に増えすぎると、血管に沈着して血管壁を傷つけてしまいます。一方、細胞内や動脈内にある不要なコレステロールを抱えて体外に排出する役割を果たすのが善玉と呼ばれるHDLコレステロールです。**動脈硬化から引き起こされるさまざまな病気**

血液中にLDLコレステロールの多い状態が長く続くと血管に動脈硬化が起こり、その結果、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患、また脳動脈硬化、大動脈瘤などの病気になる危険性が高まります。

動脈硬化は徐々に進むため、病気が現れてはじめてその存在に気がつくことが少なくありません。それだけに、目安となるLDLコレステロールの数値を知って早い段階から改善のための方策をとることが大切です。

まずは、生活習慣の改善を

高脂血症の9割以上は、悪い生活習慣の積み重ねが原因で、中でも食生活の乱れが最大の要因といえます。

HDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを減らす食生活として次のこ

とに心がけましょう。

肉よりも魚を・・・肉の脂には、コレステロール値を上げる飽和脂肪酸が多く含まれているのに対し、さばやいわしのような背の青い魚にはコレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして血栓をできにくくする不飽和脂肪酸が含まれています。

食物繊維をたっぷり・・・食物繊維には、食物の中に含まれているコレステロールの吸収を妨げたり、コレステロールの材料になる胆汁酸を吸着して便として排泄するなどの作用があります。海藻類、そばなどの麺類、玄米、麦などの穀類、さつまいも、里芋、かぼちゃなどの野菜や、アボガド、キウイフルーツなどの果物に多く含まれます。

食事と一緒に取り組む

「運動」は効果大

運動すると、血糖や脂肪がエネルギーとして使われるため、血糖値や中性脂肪値が下がります。また、運動により筋肉量が増えると基礎代謝が高まり、太りにくい体質に改善されます。少し汗ばむ程度の軽い運動を30分程度、週2〜3回から始めてみましょう。

シリーズ サークル紹介⑩ 小川菊花盆栽会

現在の小川菊花盆栽会が歩き始めたのは、戦後10年目の昭和30年と記録されておりますが、昭和23年ごろ、種々の花木草に興味を持っていた人



現在定めて例年の事業や会費を決めて運営を軌道に乗せたので、昭和47年10月、県下に先駆けて小川町文化協会が創立されたのを契機に、本会も園芸文化グループとして加盟したのです。以来、文化協会の一員として園芸文化の向上発展に日々努力をし、現在に至っております。

本会の事業としては、6月の「さつき山野草展」、11月の「菊花盆栽展」です。なお、春秋2回の先進地視察を実施しているのです。一時期200人を越えた会員数も高齢や老人病などで減少し、現在は70人程です。少子高齢化の波が会にも押し寄せているのを実感します。

会の成長のために、花木に興味のある人の加入を切に望み、園芸文化のすばらしさとともに味わってください。

小川菊花盆栽会代表

高梨 初見

☎ 0287・96・2429

たちが相集り、菊作りを始めたそうです。そして、昭和30年に「盆栽愛好者グループ」と「菊讚会」とが一体となつて、「小川町菊花盆栽会」を結成して、園芸文化の進展を図ってきたと言われています。昭和40年、盆栽会の規約を

広報文芸

俳句

注連を緋ふ繕りに力のみなざれり
山門に著き篇目今朝の春
賀状書く良き事のみを思ひ出し
新年や百歳目指す一歩かな
年新た山河は闇を脱ぎはじむ
新年や白南天の夫婦著

松野 大高 松竹
馬頭 藤田 芳輝
松野 大門 正一
小川 松山 華
小砂 荒井 路石
谷田 大作

短歌

海原に茜はしりて眼前の鳥輝かせ陽の昇りくる
とどまらぬ不況の波に犯罪の増すことなかれと初日拝む
袴着け華やぐ心抑えつつ啄木の歌低く歌えり
しらしらと冬の日曝す刺草の風化の群れを淋しみて歩む
吉きこともいくつかありしと散り急ぐ櫟落葉が囁き過ぎぬ
風となり光となりて那珂川に晴ればれと第九の歌声ひびく

馬頭 藤田 文代
盛泉 岡 イチ工
馬頭 佐藤 節子
小川 郡司 喜恵
小川 滝田 孝子
小川 佐藤 孝子

川柳

餅ついて神棚飾り孫を待つ
新客の曾孫へはずむお年玉
こっそりとおみくじを読む初詣
生きていることを印して年賀状
猫相手おとそに夢の三ヶ日
不景気も孫にはあまいお年玉
福寿草増えていいことある予感
初日の出夢を束ねて始発駅

谷田 岡崎 友子
谷田 屋代 照子
小川 平澤 照月
大内 郡司 正幸
大山田下郷 佐藤 有紀
小砂 笹沼 季子
谷田 岡崎 甫子
薬利 大嶮 克明



新着図書

那珂川町図書館

【光】
三浦しをん／著（集英社）
天災に遭い、すべてを失った中学生の信と。彼は愛する幼なじみを救うために、ある罪を犯していた。故郷を離れて20年。過去を封印して暮らす信の前に、もう一人の生き残りが姿を現す。過去の記憶から、今、新たな黒い影が生まれようとしていた。日常にひそむ暴力を描く渾身の長編。

【オリンピックの身代金】
奥田英朗／著（角川書店）
昭和39年夏、オリンピック開催に沸きかえる首都東京で、警察を狙った爆破事件が発生した。しかし、この事件は国民に知らされることはなかった。昭和が最も熱を帯びていた時代を、圧倒的スケールと緻密な描写で描いたサスペンス大作。



【ふじのふりなや】
長谷川義史／作（講談社）
はいけい、てんごくのおとうちゃん。げんきにしていますか。おとうちゃんとキャッチボールしたこと、ひこうきショーに行ったこと・・・。少ないけど、大切な思い出を、ぼくはときどき思い返しています。息子から天国の父へ。手紙を通して、温かきで包まれた父子の交流が、心に染み渡る絵本です。

- ◇ 『あなたの獣』 井上荒野／著（角川書店）
- ◇ 『悼む人』 天童荒太／著（文芸春秋）
- ◇ 『天才絵師と幻の生首』 佐藤雅美／著（講談社）
- ◇ 『人情屋横丁』 山本一力／著（角川春樹事務所）
- ◇ 『いつかX橋で』 熊谷達也／著（新潮社）
- ◇ 『武士の尾』 森村誠一／著（幻冬舎）
- ◇ 『あまりに野蛮な』 津島佑子／著（講談社）
- ◇ 『女神記』 桐野夏生／著（角川書店）
- ◇ 『ファミリアポートレイト』 桜庭一樹／著（講談社）
- ◇ 『あした吹く風』 あさのあつこ／著（文芸春秋）
- ◇ 『ピートルズの謎』 中山康樹／著（講談社）
- ◇ 『イラストで学べる選挙制度』 大野一夫／著（汐文社）
- ◇ 『自慢したくなる卵の料理』 平野由希子／著（講談社）
- ◇ 『はじめての飾り巻きずしとテコちらし』 後藤幸子／著（日本文芸社）