

藤井寺保健所からの お知らせ

〈無料〉

HIV・梅毒即日検査 ※結果は
1～2時間後/精神科医・精
神保健福祉相談員によるこ
ろの健康相談/医療機関に関
する相談

〈有料〉

水質検査/腸内細菌検査/
ぎょう虫卵検査

【備】

日時・費用など詳細はホー
ムページをご覧ください。お
問い合わせください。

【問】

☎072-955-4181 (代表)
※市外局番からおかけくだ
さい。
藤井寺市藤井寺1-8
-36



田中医院 (阿保2丁目)
院長 田中英徳

コレステロールにご用心

皆さまは、コレステロールという名前は聞いたことがあると思います。
では、コレステロールが多ければなぜいけないのでしょうか。そもそも、
コレステロールは、どこでどのようにして作られるのでしょうか。

コレステロールが多いと血管の内壁に付着して血管が細くなり、血
液が上手く通ることが出来なくなり血管が詰まってきます(動脈硬化)。
すると心筋梗塞や脳梗塞が起こる原因になります。

また、コレステロールには、食事で食べたものと体の中で作ったも
のがあります。食事からのものは全体の約2割で、肝臓で作られるのは
約8割です。よく使われている薬は体内でコレステロールを作る酵素の
働きを邪魔します。その為、薬を服用するとコレステロールを上手く
作ることが出来なくなるので、コレステロール値は下がります。でも、
飲むのをやめると酵素の邪魔をしなくなりますから元通りに作り出し
ます。ですから、コレステロール値が下がっても薬を飲むのを勝手に
止めないでください。また、上がってきます。必ず、主治医と相談し
てください。

でも、治療は、まずは食事療法と運動療法をやり始めてください。
効果が不十分なら薬を飲みましょう。

もちろん、食事や運動もとても大切ですから、薬を飲みだしても続
けてください。

今日からはじめる運動教室



心と身体がリフレッシュする運動をしましょう。
自分に合った運動習慣をみつけてみませんか。

【時】6月5日(月)午後1時30分～3時、7月6日(木)午後1
時30分～3時※両日とも、受付は午後1時10分～

【所】市立保健センター

【内】2日間で1コースです。講話、運動実技、血
圧測定

【講】大谷恵子さん(健康運動指導士)

【対】おおむね18歳～64歳以下の
市民

【定】先着15人

【持ち物】タオル、お茶

【服装】動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可)・
シューズ

【申】【問】地域保健課

広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。