

公益社団法人 広島市シルバー人材センター



令和3年度

# 事務局だより 9月号

## 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力を!!

ワクチン接種が進んでいる一方、変異株への置き換わりなどにより急激に感染が拡大しています。また、ワクチン接種は、感染症の発症や重症化を防止する効果があると言われていますが、その効果は100%ではないため、ワクチンを2回接種された方が感染する事例も起きています。

息苦しさ、倦怠感、高熱など強い症状がある場合のほか、発熱や咳など比較的軽い症状でも基礎疾患がある場合や症状が続く場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関又はコールセンター（082-241-4566）に電話で相談してください。

PCR検査を受検する場合や新型コロナウイルス感染の可能性がある場合（濃厚接触者に該当する場合等）は、発注者及び当センターに連絡のうえ、仕事を休み外出を控え、保健所からの指示に従ってください。

## 引き続き、基本的な感染予防策を徹底しましょう!

### 正しく使おう マスク!

会話時は必ず着用!



鼻の形に合わせ、あご下まで伸ばし、**すき間なくフィット**させる

### こまめにしよう 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物を触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

### 目指そう ゼロ密!

一つの密でも避けましょう!



マスクなし×  
大声×



大人数×  
近距離×



換気が悪い×  
狭い所×

## 新同好会紹介

このたび、新たに2つの同好会が発足しました。

### 切り絵同好会

色画用紙をカッターなどでカットして作る、白と黒のコントラストが綺麗なアートです。月に1回、シルバー本部の交流カフェのときに開催しています。

### ウォーク同好会

広島市及びその近郊を四季折々に散策し、地元広島の魅力を探るとともに、健康づくりを目的としています。次回は秋に行く予定です。

申込・問合せは、シルバー本部事務局企画係 上田・三浦まで ☎ 082 (223) 1156

## 交流カフェ

8月2日(月)、交流カフェを開催しました。新型コロナウイルス感染症対策等によりおよそ3ヶ月ぶりの開催となったこの日は、先日発足された「切り絵同好会」の会員の力作も展示されていて、とても華やかな雰囲気にもまれていました。その場で切り絵の即席体験も行われ、同好会会員の指導を受けながら、皆様真剣に取り組んでいました。



**※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、10月1日(金)に予定していた「交流カフェ」は中止とさせていただきます。**

## 出張入会説明会

10月中旬に出張入会説明会を開催します。この入会説明会は、より多くの方に入会のきっかけを提供するため、シルバー人材センターの事務所のほか、地域福祉センターや公民館で開催します。お知り合いで入会をお考えの方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

くわしい開催日程等については、「ひろしま市民と市政 10月1日号」に掲載しますので、ご覧ください。また、各事務所では随時、入会説明及び受付を行っておりますので、こちらもご利用ください。



昨年の出張入会説明会の様子

# 健康 ぷらざ

## 脂質異常症の 予防と治療

指導：神戸大学大学院医学研究科内科学講座循環器内科学分野 教授 平田 健一

企画：  
日本医師会

No. 545

### 脂質異常症には自覚症状がない

脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎる、または少なすぎる状態を示す病気です。表のとおり、3つのタイプがあります。自覚症状がないので、健康診断やほかの症状で医療機関を受診した時に見つかる場合がほとんどです。高血圧や糖尿病とともに、日常生活の工夫で予防できる病気です。運動不足、肥満、食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、喫煙は、脂質異常症の原因となるので避けましょう。

### 生活習慣の改善

治療の第一歩は、生活習慣の改善です。摂取エネルギーを適切に保ち、バランスの良い食事を心がけます。青魚を積極的に摂り、動物性脂肪を摂りすぎず、コレステロールの吸収を抑える食物繊維の多い食べ物を意識して摂りましょう。運動も大事です。ウォーキングなどの軽い有酸素運動を毎日無理のない程度に行い、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動\*などを体調に合わせて取り入れてください。こまめに歩く、少しでも体を動かすなど、自分に合った活動的な生活を送りましょう。

\*ベンチステップ運動：踏み台を上り下りする運動。踏み台の高さ、運動時間、テンポの速さなどで、運動の強度を調整できる。

表 脂質異常症のタイプと診断基準(空腹時採血)

脂質異常症のタイプ	診断基準(空腹時採血)
高LDLコレステロール血症 (悪玉コレステロールが多い)	LDLコレステロール 140mg/dL以上
低HDLコレステロール血症 (善玉コレステロールが少ない)	HDLコレステロール 40mg/dL未満
高トリグリセライド血症 (中性脂肪が多い)	トリグリセライド 150mg/dL以上

(日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」の診断基準をもとに作成)



### 薬物療法の併用

食事や運動で数値が改善しないときは、薬物療法を併用します。さまざまな種類の薬剤があるので、どのタイプの脂質異常症か、年齢や生活習慣、持病などを考慮して、ふさわしい薬剤を選択します。

脂質異常症を放っておくと、さまざまな病気を引き起こす動脈硬化に進行してしまいます。まずは健康診断を受けることが大切です。もし脂質異常症を指摘されたら、かかりつけ医を受診して、適切な治療を受けましょう。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き  
携帯電話もしくはスマートフォン  
でご利用になれます。