

健康

大事な血管（内皮細胞）を

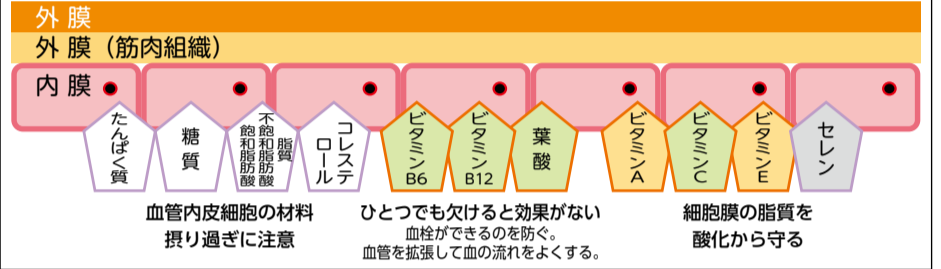
守りましょう

健康講座

9月号では血管内皮細胞の優れた機能と、健やかな血管を保つ方法について、そして10月号では、その血管の機能を守るための運動効果について掲載してきました。今号から栄養（食生活）編になります。

成の手伝いをするビタミンです（図参照）。現代の食事では、3大栄養素は過剰、ビタミン類は不足傾向にあるので、肉や炭水化物、甘いお菓子などの摂り過ぎに注意し、野菜類を増やしましょう。（次号、バランスの良い食事について詳しく掲載します）。

内皮細胞の材料と働きを守る主な栄養素



たくさん発生し、血管を拡張させたり、血栓が出来るのを予防しています。

体内の活性酸素を増やす要因は喫煙、お酒の飲み過ぎ、ストレスなどです。活性酸素は呼吸によっても発生し、過食・偏食、腸内環境の悪化などが加わると大量発生となり、酸化ストレスが増え細胞の傷みが加速します。そのため「抗酸化作用」をもつ栄養素である

私たちの体は、食事をすることで栄養を摂取し細胞や組織を作り、エネルギーを産生しています。体が必要とする栄養素を過不足なく摂取することが理想ですが、過食や偏った食生活でバランスが崩れ、行き場を失ったLDLコレステロールや糖が血中に増えてしまい、血液がドロドロになり、血管の内皮細胞が傷んでいきます。さらに恐ろしいのが、活性酸素により細胞が酸化され、サビて傷つく「酸化ストレス」です。

しかし細胞は、傷つけば修復し、古くなると新しく作り直して、優れた機能をとり返そうとします。そのためには食生活の改善がとても重要です。

●血管内皮細胞を元気にするポイント
▼バランスの良い食事を摂る
血管内皮細胞の材料（栄養素）は、たんぱく質・脂質・糖質の3大栄養素と合

一般的ですが、塩分を控えることは重要です。濃い味を好む人、毎食味噌汁やスープを食べる人、麺類が多い人などは、回数を減らすようにしましょう。太っている人は標準体重を目指しましょう。肉料理を食べる機会が多い人は魚を食べる割合を増やしましょう。▼血流がサラサラな環境を作る
内皮細胞は一酸化窒素を

健康推進課
☎ 1111 (内線122)

～採らない！食べない！売らない！人にあげない！～



Table with 2 columns: Mushroom Type (キノコの種類) and Poisoning Symptoms (中毒症状). Lists mushrooms like ツキヨタケ, クサウラベニタケ, テングタケ, and ニガクリタケ with their respective symptoms such as vomiting, diarrhea, and abdominal pain.

キノコが美味しい季節ですが、毎年この時期になると、有毒キノコを原因とする食中毒が発生しています。キノコの見分け方として多くの迷信があります。●地味な色をしたキノコは食べられる？→ウソ！毒キノコのほとんどは地味な色をしています。色での判断はできません。●干して乾燥すれば食べられる？→ウソ！乾燥しても毒成分は分解されません。この他、見分け方の迷信はいろいろありますが、あてになるものはありません。キノコを食べて体調が悪くなったらすぐに受診しましょう。多くは摂食後20分から3時間以内には左記の症状が出ます。問 熊本県阿蘇保健所衛生環境課 ☎ 0967-32-0535

女性の人権ホットライン

～ひとりで悩まず電話して～
夫・パートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性を巡る様々な人権問題についての相談を受けます。

- 11月14日(月)から18日(金) 午前8時30分から午後7時まで
- 11月19日(土)及び20日(日) 午前10時から午後5時まで

電話は、熊本地方務局につながり、女性の人権問題に詳しい法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

問 女性の人権ホットライン
ゼロナゼロのホットライン
☎ 0570-070-810
IP電話から掛ける場合
問 熊本地方務局
☎ 096-364-0417

人権

人権問題

「ご存じですか？ 人権相談窓口
「これは虐待かもしれない」「人権問題かな？」と感じた時には、一人で悩まず法務局・地方法務局が開設している人権相談窓口をご利用ください。法務局の職員又は人権擁護委員が相談に応じています。
○電話での人権相談窓口
受付時間(平日)
午前8時30分から
午後5時15分まで
●常設人権相談所
0570-003-110
●子どもの人権110番
0120-007-110
※IP電話から掛ける場合
096-364-2145
(代表)
○インターネットの相談窓口
http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html

阿蘇を描く ～大阿蘇絵画展～

阿蘇の生活や風景などをテーマにした絵画を一般から募り、応募総数49点のうち、44点を入賞・入選作品として選定しました。特選は、松岡隆成さん(うきは市)と、小林容子さん(八代市)。すべての入賞・入選作品は、11月9日(水)から13日(日)まで高森総合センターに展示される予定です。
▲「高岳 あそ」
松岡隆成さん作



その他

12月1日は『世界エイズデー』です

阿蘇保健所では、通常の検査日時に加え、HIV(エイズ)検査を次のとおり実施します。エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気です。感染から発病まで数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防することができます。自分自身を守るため、そして大切な人へ感染を拡げないためにも、この機会に検査を受けましょう。(匿名可、検査無料、要予約)
検査日時： 毎週水曜日 午後1時から午後4時まで
毎月第1木曜日 午後5時から午後7時まで
※ただし、12月1日(木)は午後1時から午後4時も検査を受けることができます。

問 阿蘇保健所保健予防課 ☎ 0967-32-0535