

11月の相談日です。

日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っ  
たり疑問に感じていることはありませんか。  
そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口  
を紹介しします。  
秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、  
まずは相談してみたいはかがですか。



\*市民相談センターは、市役所棟原庁舎北側の就業改善センター2階にあります。

**一般相談**  
日常生活の中での困りごとや悩み、  
分からないことなどの相談を受け  
付けます。困ったらまずは相談を。  
期日 月曜日～金曜日  
時間 9:00～16:00  
会場 市民相談センター  
市民相談センター ☎0088

**消費生活相談**  
契約トラブルや消費者金融、多重  
債務、商品苦情など、消費や契約  
に関する相談を受け付けます。  
期日 月曜日～金曜日  
時間 9:00～16:00  
会場 市民相談センター  
市民相談センター ☎0088

**法律相談(先着8人)**  
期日 11月6日(困)・20日(困)  
時間 10:00～12:00  
13:00～15:00  
会場 市民相談センター  
予約 8:30～  
\*当日電話予約のみ  
市民相談センター ☎0088

**心配ごと相談**  
日常生活から起こる家庭問題や金  
銭貸借などの紛争を解決。司法書  
士と民生委員が対応します。  
期日 11月13日(困)・27日(困)  
時間 9:00～11:30  
会場 市民相談センター  
市民相談センター ☎0088

**介護相談**  
期日 月曜日～金曜日  
\*祝日を除く  
時間 9:00～17:00  
(水曜日は19時まで)  
会場 棟原庁舎2階相談室  
相良保健センター  
高齢者福祉課 ☎0076

**行政相談**  
行政相談員が、行政に対する苦情  
や要望などの相談を受け付けます。  
期日 11月6日(困)・20日(困)  
時間 10:00～12:00  
会場 市民相談センター  
市民相談センター ☎0088

**税の無料相談**  
税務・会計など税に関するあらゆる  
相談に無料で応じます。  
疑問や、困ったことは遠慮なく相  
談ください。  
相談を受けるには、予約が必要と  
なります。  
【税を考える週間の特別相談日】  
期日 11月14日(困)  
時間 13:30～15:30  
会場 棟原庁舎2階 相談室  
予約 予約は不要です

**ひきこもり相談**  
ひきこもりの解決には、まず、ご  
家族の理解が必要です。  
期日 11月21日(困)  
時間 10:00～16:00  
会場 県藤枝総合庁舎 別館2階会議室  
予約 前日までに予約  
中部健康福祉センター福祉こども課 ☎651(64) 9281

**高齢者虐待予防相談**  
「高齢者に関する虐待かな」と思っ  
たときの相談です。事前に問い合  
わせをして、気軽に相談ください。  
期日 11月15日(金)  
時間 13:30～16:00  
会場 相良保健センター  
包括支援センターさくら ☎1900

**巡回交通事故相談**  
県交通事故相談所の専門相談員が、  
交通事故に関する相談に応じます。  
事前予約が必要となります。  
期日 11月14日(困)  
時間 10:00～15:00  
会場 市民相談センター  
市民相談センター ☎0088

**巡回交通事故相談**  
県交通事故相談所の専門相談員が、  
交通事故に関する相談に応じます。  
事前予約が必要となります。  
期日 11月14日(困)  
時間 10:00～15:00  
会場 市民相談センター  
市民相談センター ☎0088



\*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます



FOR THE PATIENTS

あなたの食生活、身体活動などは大丈夫？  
—生活習慣病予防のために—(その1)

健診センター医師 田中平三

日本人の死亡原因を調べ  
てみますと、がん、心臓病  
(心筋梗塞など)、脳卒中  
(脳出血、脳梗塞など)が  
上位を占めています。  
今回は、主として食生活、  
身体活動と循環器病(脳卒  
中・心筋梗塞、そして、こ  
れらの原因となる高血圧と  
高コレステロール血症)と  
の関係について述べます。

世界保健機関の指標を基  
に「栄養素Aの摂取量が多  
いと心筋梗塞の予防につな  
がる」という説がある一方  
で、「栄養素Aは心筋梗塞  
になりやすくする」という  
説があったりして、一般の  
人々を惑わせてきました。  
研究者は、自分の結果が「栄  
養素Aが心筋梗塞の予防に  
つながる」であります。こ  
れを支持する論文のみを引  
用し、これを否定する論文  
を無視する傾向があります。  
また、著名な医学部教授や  
研究者の話は、たとえ、誤っ  
ていても、マスコミなどが  
取り上げ、全国的に広がっ  
てしまうことが少なからず  
あります。そこで、世界保  
健機関(WHO)は、日本  
を含む世界各国の研究者を  
集め、発表されてきた全論  
文を調査し、公正に評価し  
ました。

食生活、身体活動と循環器病との関係

評価の結果	リスク(*1)を低下させるもの (予防につながる食生活、身体活動)	関係のないもの	リスクを高くするもの (原因となる食生活、身体活動)
確実である	習慣的な運動・スポーツ リノール酸(*2)、魚、魚油(EHA, DHA)(*3) 野菜、果物(ベリー類を含む)カリウム 適度な飲酒(摂酒)(*4)：心筋梗塞など	ビタミンEのサプリメント	ミリスチン酸、パルミチン酸(*5) トランス脂肪酸(*6) 塩分摂取量が多いこと 肥満、飲酒量が多いこと：脳卒中
確実性が高い	α-リノレン酸(*7)、オレイン酸(*8) 食物繊維(*9)、非精製の穀類(*10) ナッツ(食塩を添加していないもの) 植物性ステロール/スタノール(*11)	ステアリン酸(*12)	食事性のコレステロール フィルターを通していないコーヒー
確実性が高いとは言えないが、その可能性を持っている	フラボノイド(*13) 大豆製品		ラウリン酸(*14)を豊富に含んでいる 脂肪 胎内での発育が悪かった人(*15) ベーターカロテンのサプリメント
データが不十分で、今後の研究成果を待つべきである	カルシウム マグネシウム ビタミンC		炭水化物 鉄

- \*1 リスク：ある病気に罹患する確率あるいはある病気で死亡する確率です。
- \*2 リノール酸：脂肪や油は、脂肪酸とグリセリン(グリセロール)と結合したものです。リノール酸は不飽和脂肪酸のひとつで、植物性の油に多く含まれています。
- \*3 EHA, DHAはエイコサペンタエン酸、DHAはドコサヘキサエン酸のことです。魚の脂肪に多く含まれている不飽和脂肪酸(n-3系脂肪酸といわれています)です。
- \*4 適度な飲酒量は、日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎35度：80mL、ウイスキーダブル1杯(60mL)、ワイン2杯(240mL)のいずれかです。
- \*5 ミリスチン酸、パルミチン酸：飽和脂肪酸というグループに入ります。ミリスチン酸はヤシ油やパーム油に、パルミチン酸はラード(豚の脂肪)やヘット(牛の脂肪)などの動物性脂肪に多く含まれています。
- \*6 トランス脂肪酸：人工のトランス脂肪酸は、不飽和脂肪酸から飽和脂肪酸を製造するための水素化、不飽和脂肪酸を多く含む植物油を精製する際に、副産物として生じます。植物油などを水素化して製造するマーガリン、ファット スプレッド、ショートニングなどに比較的多く含まれています。トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増加させます。
- \*7 α-リノレン酸：必須脂肪酸です。α-リノレン酸から\*3で示しましたEPAやDHAが体内で生成されます。α-リノレン酸はエゴマ、アブラナ、大豆、アマなどに含まれています。
- \*8 オレイン酸：オリーブ油から単離されたことに名前の由来があります。なたね油、ナッツ類にも含まれています。
- \*9 食物繊維：通常の食品からであっても、サプリメントからであっても、同じように循環器病のリスクを低下させるようです。
- \*10 非精製の穀類：フスマなどを除いていない全粒の穀類です。
- \*11 植物性ステロール/スタノール：英語ではフィトステロールといいますが、大豆油などに含まれています。食事性のコレステロールが腸から吸収されるのを抑え、血中コレステロールの上昇を防ぎます。
- \*12 ステアリン酸：飽和脂肪酸のひとつです。動物や植物に含まれている飽和脂肪酸の中で最も多いものです。
- \*13 フラボノイド：ポリフェノールの中のグループのひとつです。植物成分で、カテキン(お茶にも含まれています)、アントシアニン、タンニン、ルチン、イソフラボンなどのことで、5,000種類以上もあります。
- \*14 ラウリン酸：飽和脂肪酸のひとつで、ヤシ油、パーム油などに多く含まれています。
- \*15 胎内での発育が悪いこと：胎内での発育が遅延している、成人期になると循環器病、糖尿病のリスクが高くなるようです。しかし、自分が胎内で発育が遅れていたのかどうかは、通常分かりません。そこで、出生時の体重で推測します。出生時の体重が大き過ぎても、小さ過ぎても、成人期になると循環器病、糖尿病のリスクが高くなるようです。標準的な出生児体重がよいということです。