

## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、当院の常勤医師、舟窪 彰(ふなくぼ あきら)医師から脂質異常症についてお知らせいたします。

健康診断の結果で脂質異常を指摘されたけれど、特に自覚症状がないためにいまいちピンときていない、そんな方が多いのではないのでしょうか。しかし、脂質異常を放っておくと血液がドロドロになり、余分なコレステロールが血管の壁にこびりつき、血管の内腔が狭くなってしまふ、いわゆる動脈硬化をきたし、心筋梗塞などの重大な病気につながるということが知られています。

それではどうすればよいのでしょうか。脂質異常症の治療には、お薬による治療以上に生活習慣の改善が重要視されています。適度な運動に加え、食生活を見直すことが脂質異常症の改善に有効であるという研究結果があります。具体的には、運動は30分程度のはや歩きを週に3回といった程度でよいのです。食事については、脂っこいお肉やバター・クリームなどは避け、緑黄色野菜や脂身の少ないヒレ肉やモモ肉を食べてください。その他、魚や大豆製品、玉ねぎ、にんにくなども血液をサラサラにする働きがあるとされています。



医師 舟窪 彰

脂質異常症(高脂血症)とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDLコレステロールが少なくなる病気です。

舟窪 彰 医師の診療日、受付時間については当院まで問い合わせください。

問 公立小野町地方総合病院 総務課  
☎ 72-3181

## 休日当番医・院外薬局

### ■休日当番医・院外薬局

月	日	当番医	電話番号	薬局	電話番号
12	29㊦	石川医院(三春町)	62-2630	浜田薬局(三春町)	62-2202
	30㊦	かとうの内科クリニック(田村市船引町)	81-1388	わたなべ調剤薬局(田村市船引町)	81-1293
	31㊦	公立小野町地方総合病院	72-3181		
1	1㊦	まつえ整形外科(田村市船引町)	81-1222	げんじろう調剤薬局船引店(田村市船引町)	81-1555
	2㊦	春山医院(三春町)	62-3239	浜田薬局(三春町)	62-2202
	3㊦	まつざき内科胃腸科クリニック(田村市常葉町)	77-2870	千寿堂薬局たむら店(田村市常葉町)	77-3831
	10㊦	島貫整形外科(小野町)	72-2722	さとう薬局(田村市常葉町)	77-2018
	11㊦	東部台こどもクリニック(田村市船引町)	81-2580	コスモ調剤薬局東部台店(船引町)	81-2205
	17㊦	のざわ内科クリニック(三春町)	61-1500	ルビー調剤薬局(三春町)	62-4848
	24㊦	総合南東北病院附属大越診療所(田村市大越町)	79-2121	さとう薬局(田村市常葉町)	77-2018
	31㊦	かみや内科クリニック(小野町)	72-3212	ふくだや薬局(田村市船引町)	86-2013
2	7㊦	さとう耳鼻咽喉科クリニック(田村市船引町)	81-1333	げんじろう調剤薬局船引店(田村市船引町)	81-1555
	11㊦	せんざき医院(三春町)	61-2777	みはる調剤薬局(三春町)	61-1616
	14㊦	白岩医院(田村市常葉町)	77-2036		

※電話確認の上、受診してください。詳しくは「福島県総合医療情報システム」の「休日当番医検索」をご覧ください。  
<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>

#### ●田村地方夜間診療所(田村市船引町船引字源次郎 福祉の森公園 地内) ☎81-2233

受付時間：午後7時から午後9時30分まで ※土日祝祭日、お盆、年末年始は休診となります。

診療内容：内科、小児科疾患の一次救急です。

家庭では対処できない切り傷といった傷病が適応となります。(風邪やウィルス性胃腸炎など)

※入院や手術を必要とする二次救急疾患、生命に危険が及ぶような三次救急疾患には対応していません。

#### ●こども救急電話相談 受付時間：午後7時から翌朝午前8時まで(年中無休) ☎024-521-3790

詳しい情報は、「こどもの救急についてのホームページ」をご覧ください。

[http://www.cms.pref.fukushima.jp/pcp\\_portal/contents?CONTENTS\\_ID=27667](http://www.cms.pref.fukushima.jp/pcp_portal/contents?CONTENTS_ID=27667)