

～健康づくりコラム～

～脂肪肝について知っていますか？～

人間ドックや健康診断で「脂肪肝」と言われた経験のある方もいるかもしれません。

新型コロナウイルスが流行し、自宅で過ごす時間が増えたことによる運動不足や食生活の偏りの影響で、その数は多くなっています。

そもそも「脂肪肝」とはなんなのでしょうか。

◎脂肪肝

「脂肪肝」とは、名前のとおり「肝臓に脂肪が異常に蓄積されている状態」をいいます。本来肝臓は、エネルギー源として脂肪を貯蔵する役割がありますが、貯蔵する際につくられる脂肪よりも使用されるエネルギー量が少ないと、脂肪が蓄積されていきます。参考として、身長と体重のバランスを表すBMIの数値が25以上の人は、約3割が「脂肪肝」だといわれています。

問 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

身長	BMIが25となる体重の目安
150cm	56.3kg
160cm	64.0kg
170cm	72.3kg
180cm	81.0kg

この脂肪肝を放置すると、肝炎や肝硬変へと進行していく場合もあります。

【自身の健康診断の結果で確認する項目】

肝機能を表す血液検査の項目と基準値	
AST (GOT)	30U/T 以下
ALT (GPT)	30U/T 以下
γ-GT (γ-GTP)	50U/T 以下

食生活の改善や運動により解消することが多いですが、具体的に何をすれば良いかわからない方は、ご相談ください。



～休日緊急診療当番医～ 2月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
6日	宮崎クリニック 029-830-6800	6日	野上病院 029-822-0145
11日	常陽医院 029-822-6594	11日	岡田整形外科クリニック 029-825-3377
13日	叶多内科医院 029-826-1566	13日	県南病院 029-841-1148
20日	土浦ベリルクリニック 029-835-3002	20日	淀縄医院 029-822-5615
23日	友常クリニック 029-824-2718	23日	野上病院 029-822-0145
27日	東郷クリニック 029-843-7770	27日	神立病院 029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】	
6日、11日、13日、20日、23日、27日	石岡第一病院 0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

☎ おとな：# 7119 ☎ 子ども：# 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 2月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	1、8、15、22日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	8、22日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	7、21、28日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	4、18日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	7、14、21、28日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできるシルバーリハビリ体操を YouTube で配信しています。

問 地域包括支援センター

☎ 029-898-9110



かすみっ湖 ホームページ

子育てお悩み相談室

☆ 3歳児の保護者からの相談

おやつはどんなものがおすすめですか

消化・吸収機能が発達途中の子どもにとって、おやつは「第4の食事」です。「時間・量・質」に気を付けてエネルギー補給をしましょう。

◎時間：次の食事まで2～3時間空けるようにしましょう。

◎量：次の食事に影響のない量にします。エネルギー量の目安は150～200kcalです。

◎質：スナック菓子やチョコレートもたまには良いですが、おにぎりや芋類などの炭水化物、りんごやバナナなど果物、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品など、食事の一部になるものは、しっかりと栄養補給できておすすめです。

【材料】

・食パン (サンドイッチ用または耳を落としたもの) …1枚

・ツナ水煮缶…10g

・ジャガイモ…中1/2

・マヨネーズ…小さじ1/2

【作り方】

①ジャガイモはやわらかくゆで、つぶす。

②ジャガイモと水気を切ったツナ水煮缶、マヨネーズを入れてよく混ぜる。

③食パンに挟み、食べやすい大きさに切る。

☆ジャガイモをカボチャに変えても、おいしくできます！

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

やまゆり館



あそぼう会

ベビーマッサージ & ファーストサイン

日時：2月9日 午前10時～11時30分

予約：1月24日 午前9時30分から受付

募集：親子10組(2カ月からハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

☆作ってみよう！簡単手作りおやつ☆

「ポテトサラダのサンドイッチ」



乳幼児健診・教室カレンダー 2月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診 (令和3年10月生)	16日 函	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診 (令和2年7月生)	16日 函	午後1時15分	要		
3歳児健診 (平成30年10月生)	18日 函	午後1時15分	要		
離乳食教室	2日 函	午前10時	要		
にこにこ教室 (未満児)	3日 函、10日 函、24日 函	午前10時	要		
にこにこ教室 (5・6歳)	2日 函	午後2時	要		
にこにこ教室 (個別)	2日 函、3日 函、4日 函 24日 函、25日 函	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 2月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日 函、22日 函	①午前9時30分 ②午後2時	2月1日 函 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	17日 函	午後1時30分	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
マザークラス	4日 函	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	