

# みんなの健康マップで からだをうごかさそう

市では健康マップ「みたか」をつくり、各ご家庭にお届けしました。マップには各住民協議会が推薦するウォーキングコースも掲載。コース紹介を兼ねたウォーキング教室を開催します。

大沢コミュニティセンター ☎32 6986 ☎3月18日(土)・25日(土)午後1時30分、牟礼コミュニティセンター ☎49 3441 ☎3月18日(土)午前10時、井口コミュニティセンター ☎32 7141 ☎3月12日(日)午後1時、井の頭コミュニティセンター ☎44

健康マップで  
身体を動かすきっかけに  
7321 ☎3月23日(木)午前10時、新川中原コミュニティセンター ☎49 6568 ☎3月11日(土)午前10時、三鷹駅前コミュニティセンター ☎71 0025 ☎3月18日(土)午前10時から。

連雀コミュニティセンター  
1は終了しました。  
各コミュニティセンターに  
直接申し込み。  
【お詫びと訂正】  
「健康マップみたか」の表記に誤りがありました。13ページのたんばく質39gとあるのは3.9g、脂質19gは19.5gです。訂正してお詫びいたします。

市民健康講座  
「いつまでも元気な脳でイキイキと」  
認知症を予防する日常の生活習慣や治療について専門医がお話しします。  
3月17日(金)午後2時～3時30分、総合保健センターで  
講師は東北福祉大学客員教授・吉岡リハビリテーションクリニックの宇野正威さん。  
健康手帳を持参。  
3月6日(月)から、総合保健センター ☎46 3254へ直接または電話で申し込み。先着50人。

平成18年度高齢者  
無料入浴券の申込受付  
65歳以上の市民の方を対象に、市内の公衆浴場でいつでも利用できる無料入浴券(30枚まで)を配付します。  
申込要件などくわしくは「広報みたか」3月19日発行号でお知らせします。  
↓高齢者支援室 ☎内線2627

6カ月以上1歳未満で  
BCG未接種の方へ  
平成17年4月1日以降、次の理由で結核予防法に定める定期BCG予防接種が受けられなかった6カ月以上1歳未満のお子さんで希望する方にBCG予防接種を実施します。  
対象者 低出生体重児等

施設入所のひとり親家庭  
の方へ ひとり親医療証  
のお知らせ  
平成18年4月から障害者自立支援法の施行により、知的障害者更生施設、授産施設の入所者に医療費の自己負担が発生します。  
このため、ひとり親家庭で満18歳から20歳未満のお子さんがこれらの施設に入所している方は、「ひとり親家庭等医療費助成制度」の対象となる場合があります。  
該当する方は、子育て支援室 ☎内線2677へご連絡ください。

児童手当・児童育成手当  
資格該当者は申請を  
児童手当 対象 小学校3学年修了前までの児童を養育している方。月額 第1・2子5千円、第3子以降1万円。  
平成18年4月から制度の改正が予定されており、現在国会審議中です。  
児童育成手当 対象 18歳到達後最初の3月31日までの児童を養育しているひとり親家庭の母または父、重度の障がいを持つ母または父、両親のいない児童を養育している

療育支援公開講座「豊かな青少年期を迎えるために」  
発達障がい児への乳幼児期のかかわり方  
3月24日(金)午後3時30分～午後5時、北野八ヒネスセンター(北野1-9-29)で  
講師は東京学芸大学教授の菅野敦さん。  
3月6日(月)から、氏名・連絡先を伝えて同センター ☎46 6331・FAX 0304  
へ電話またはファクスで申し込み。先着50人。

介護教室  
「あれもこれも！楽しく食べて、いきいき健康」  
3月18日(土)午後2時～4時、どんぐり山在宅介護支援センター(大沢4-8-8)で  
講師は日商連記三鷹福祉専門学校非常勤講師の後藤玲子さん。  
当日、直接会場へ。  
駐車場はありません。  
↓高齢者支援室 ☎内線2622

都民医療学習セミナー  
「医者として上手に付き合っていますか？」  
3月28日(火)午後2時～4時、調布市グリーンホールで  
講師は武蔵野赤十字病院小児科臨床研修部長の目下隼人さん。  
3月20日(月)までに電話またはファクスで同保健所保健医療係 ☎042 2334・FAX 2144へ申し込み。先着150人。

東京都平和の日  
(3月10日)に黙つつを  
1945年3月10日の東京大空襲では、10万人もの尊い命が犠牲になりました。東京都は戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、この日を「東京都平和の日」と定めています。戦災で亡くなった方々の追悼と世界の恒久平和を祈り、3月10日(金)午後1時から市の防災無線を合図に、1分間の黙つつを行います。みなさんの協力をお願いします。  
↓企画経営室 ☎内線2115

## 非アルコール性脂肪肝炎

今回は最近注目されている非アルコール性脂肪肝炎(non-alcoholic steatohepatitis: NASH)について説明します。

肝機能障害の原因としてB型、C型肝炎ウイルスによるものが有名です。またそれ以外にはアルコール、薬剤、鉄や銅の代謝異常および自己免疫性疾患など、さまざまな原因の肝障害があります。しかし以前より肝障害をきたす明確な原因がなく、またアルコールをいっても飲んでいないにもかかわらずアルコール性肝障害に似たような病状を示す疾患がありました。このような病態は非アルコール性脂肪肝炎といわれていますが、その中で重症なものを非アルコール性脂肪肝炎と呼ぶようになりまし。

最近には簡単に腹部超音波、CT、MRIなどの検査が可能になり、肥満に合併する肝障害の患者さんが脂肪肝であると診断をされるものが多くなりまし。この中で先ほど挙げた明らかなに肝障害をきたす原因がな

かに肝障害をきたす原因がアルコール摂取量がエタノールにすると1日20g以下の患者さんが基本的な疑わべき状態です。

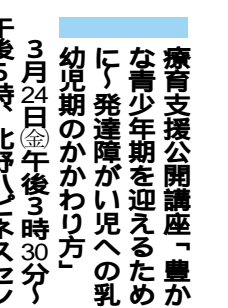
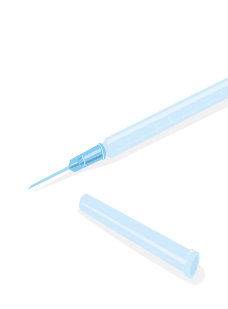
原因としてはインスリンというホルモンの効きが悪くなるようなインスリン抵抗性をきたす状態があると考えられます。このインスリン抵抗性をきたす疾患は糖尿病、肥満が有りますが、高脂血症、高血圧症も挙げられ、飽食で運動不足による肥満が大きな原因として挙げられています。インスリン抵抗性をきたさない疾患としては高度体重減少や特殊な薬剤も一部の原因と考えられています。また十分に説明をされているわけではありませんが、血液検査では肝機能検査の中でもGOT(ALT)の方がGPT(ASAT)より上昇する肝障害が多く、(ガンマ)GTPやALPの軽度上昇も認めることがあります。病気が肝硬変に進行するとGPTの方が上昇

することが多くなります。また、フェリチンという貧血のときに使われる検査の異常や、病気が進行すると肝臓が繊維化した場合作るに上昇を示す検査が異常値となる場合があります。脂肪肝だけがまたは脂肪性肝炎となつているかの診断が困難な場合には、最終的に入院をして肝臓の組織を採取する肝生検を行うて診断をすることになります。

治療は食事療法、運動療法ですが、なかなかこれでは効果が得られないことも多く、いろいろな薬物療法が検討されています。

非アルコール性脂肪肝炎の患者さんは20%くらいが肝硬変に進行し、一部は肝臓がんとなる症例もあります。人間ドックなどで脂肪肝と診断された場合にはこの非アルコール性脂肪肝炎のこともありますので、一度はかかりつけの内科医にご相談ください。

↓三鷹市医師会 ☎47 2155



## 多摩府中 保健所

3月の食品衛生出張窓口  
3月23日(木)午後1時30分～4時、総合保健センター別館1階で、食品関係営業許可の更新申請受付、食品衛生

☎0422-3622-2334

保育園	曜日・時間	職種	時給	所在地・連絡先
下連雀	月～金曜日 17:00～18:30	保育助手	1,175円～1,275円	下連雀4-19-4 ☎40-7160
南浦西	土曜日のみ 11:15～16:15	保育助手	940円～1,020円	下連雀7-2-8-101 ☎40-7551
	月～金曜日 8:30～17:00	保育助手	940円～1,020円	
	月～金曜日 9:00～13:00 3:30～17:00	保育助手 (障がい児介護パート)	940円～1,020円	
中原	月～金曜日 17:00～18:30	保育助手	1,175円～1,275円	中原4-35-4-101 ☎40-7170
	土曜日のみ 11:15～16:15	保育助手	940円～1,020円	
新川	月～金曜日 (場合によっては土曜日) 9:00～12:00	調理 (離乳食パート)	990円	新川5-7-2 ☎40-7553
	第1・3木曜日 (第2・4の月もあり) 12:00～15:15	保育助手	940円～1,020円	
	月～金曜日 17:00～18:30	保育助手	1,175円～1,275円	
南浦東	月～金曜日 9:00～12:00	調理 (離乳食パート)	990円	下連雀6-12-1 ☎40-7166

## 募集

市立保育園臨時職員  
募集内容 別表のとおり  
勤務開始日 4月1日(土)  
希望する園へ直接電話でお問い合わせください。  
このほかの園でも後日募集が出る可能性があります。  
くわしくは子育て支援室 ☎内線2664へ。

管理栄養士・栄養士  
(臨時職員若干名)  
職務内容 離乳食や生活習慣病予防の講習会、相談事業など。経験者優遇。  
報酬など 時給1千440円・1千170円、勤務日数などは別途相談。  
3月20日(月)までに総合保健センター ☎46 3254へ申し込み。