



植樹完了!!「見てください」と標津中学校の生徒たち

萌える海と大地・さわやか交流郷

5月22日あいにくの雨の中、標津町植樹祭が行なわれました。

昨年から植樹場所となっている標津高等学校グラウンド横の森にアカエゾマツの苗木1,500本を植え込みました。

植樹したのは標津中学校の生徒や高校生、北標津グリーンクラブのメンバーのほか一般市民あわせて約400人。参加者は1本1本ていねいに苗木を植え込んでいました。

しべつ

[忠類川] 自然を守りながら 砂防ダム工事 本年より着工



忠類川の現状

忠類川は、流域一帯があるがままの豊かな自然におおわれた河川として、標津町民のみならず、国民の貴重な財産でもありません。

しかし、ふだんは静かなたたずまいを見せているこの川も融雪期・大雨の際には「あばれ川」となって濁流と化し、川岸を決壊し、山地・農地を侵蝕。

さらにその周辺の樹木を流失して河川内はおびただしい流木の墓場となり、それが流れを阻害し、なおいつそう被害を大きくするという非常に危険な河川に様相が一変いたします。

過去、忠類橋は実に三回にわたり流失災害にあり、現在も右岸側がその危険にあります。

また、流失した樹木・土砂などは河口から標津沿岸地域へと流出し、河口沿岸の漁具漁網被害を毎年繰り返しています。

このまま放置すると河川は荒れ放題となり、深刻な自然破壊、草地・山林の荒廃、水産業の被害の増大が危惧され、漁業関係者を始めとする町民の間から何らかの治水対策が求められてい

たものです。

対策要望 砂防ダム設置

このことから昭和五十八年頃より、当河川の管理者である土木現業所に対し、町はその対策を強く要望してきました。

これに対し、土木現業所は治水対策として最も有効な工法とするべく数年にわたって調査した結果、砂防ダムの設置が決定されました。

団体等からの要望 工法の決定

一方、町づくり活性化集団である「野っ太郎さわやか集団」べつ21」や北海道フィッシング協会などから、この河川はサケをはじめサクラマス、ヤマメなどの貴重な魚類が棲息している

ので遡上を阻害しないために魚道の設置、ダム建設地域は釣人の拠点で、キャンプ、川下りなどに親しんでいる場所であり、自然に配慮した整備を強く要望されました。

このことから町はこの河川に

対し水生生物の棲息調査をし、砂防ダムの建設により魚類の遡上を阻害しないために、とくに魚道について十分な研究をし、関係者の納得した中で工事を進めてほしい旨、土木現業所に強く要望してきました。

このほどその工法がまとまり、豊かな自然を守りながら忠類川の治水対策工事が今年度着工されることになりましたので概要をお知らせします。

▼工事概要——設置場所は河口から十一キロ上流に、一キロ間隔でスリット式(くし型形式)ダム二基と流木補堤工一基設置。このダムはダム構造に二メートル間隔で巾一メートルの水路を数カ所設置、そこから魚を遡上させる。

▼ダムの大きさ——一号ダム堤長〓二八九メートル・高さ〓三メートル、二号ダム堤長〓三二一メートル・高さ〓三メートル、流木補堤工堤長〓一二七メートル・高さ〓四メートル

▼工事期間——平成四年から平成十二年。

サーモン橋完成

標津市街と川北市街を結ぶ 標津川沿線も



親・子・孫三代の畑さん夫婦が先頭で渡り初めをしました

標津サーモンパークを経由して、標津市街と川北市街を結ぶ最短ルートとなる新しい町道標津川沿線と標津川に架かるサーモン橋が完成し、四月三十日に完成式の神事とサーモン橋の渡り初め、祝賀会が行なわれました。

同線は現在の遠回りとなっている標津―川北間の交通網整備と、サーモンパークへのアクセス(利用接近)道路として昭和六十二年より整備が進められてきました。

完成した道路は約四・五^{km}で、総事業費約四億九千万円です。(道路の舗装工事は本年十一月に完成する予定です。)

標津川に建設されたサーモン橋は、橋長二百五十七メートルで歩道はカラーロッキング、橋の欄干や街頭にはサケのデザインを配置し、隣接するサーモンパークと調和し美しい姿を見せ

ています。

完成式には町内外から関係者約百二十人余りが出席し、完成を祝う神事のあと祝のくすだまが割れ、小田桐町長や荒谷議長ら関係者が加わってテープカットをしました。

橋の渡り初めは、川北在住の三世代家族で八十八歳になった畑耕一さん夫妻と子・孫夫婦の一家六人を先頭に標津中学校のプラスチックバンドのメンバーや参加した関係者で行なわれました。

その後、祝賀会が行なわれ、工事経過の説明後、川沿線・サーモン橋の完成の喜びを参加者全員で祝いあいました。



元気な足どりで畑耕一さん(左)夫妻と子・孫夫婦の一家



サーモン橋の完成を祝いくすだまが割られ、テープカットをする一幕

標津川沿線

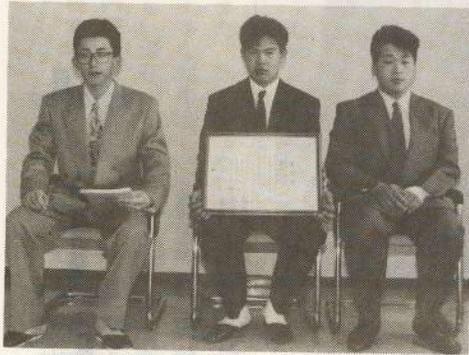
〈延長〉4,490m 〈事業費〉488,901,000円

サーモン橋

〈橋梁架設地点〉標津川河口から2km上流
 〈橋格〉1等橋 〈橋長〉257m
 〈事業費〉761,135,000円

※バルコニー2カ所設置
 欄干、街灯にサケのデザイン配置





賞状を手に喜ぶ4Hクラブメンバー

標津4Hクラブ チーズ作りの研究認められる

標津4Hクラブ(吉田栄一会長)は、このたび全国農業会議所並びに全国農業新聞社主催の第16回「若い農業者グループ活動コンクール」で全国農業会議所会長から「全国農業新聞賞」を受賞しました。

同クラブは牛乳からチーズを作る乳成分の割合で食味が一番いいと感じられる食品の研究を続けこの研究が認められました。

賞状は5月18日標津町農業委員会で同五百木秀夫会長から伝達されました。

北標津グリーンクラブ

北標津グリーンクラブ(松井晴美団長・団員三十五人)は環境庁が行う第四十六回愛鳥週間にちなむ野生生物保護功労者として日本鳥類保護連盟会長賞に選ばれました。五月十二日に山本信夫根室支庁長から同クラブに賞状が伝達され同支庁長から「自然を守り、自然を愛し一生懸命活動した成果です。今後も明るく、のびのびと元気でこのすばらしい自然を大切に

にする人間になって」とお祝の言葉をいただきました。北標津小中学校飛澤邦雄校長は「特別なことをしたわけではないが子どもたちが一生懸命活動をしてくれる。学校としては年間の行事を組み立てながらスムーズに活動に入っている環境づくりを努めている」と話してくれました。

山本根室支庁長から賞状を伝達される



野生生物保護功労者として受賞



第20回 標津町赤胴争奪 少年剣道大会

メイン・ドローと大きな声が館内に響きわたりました。五月十日に標津町鳩ヶ丘体育館で第二十回標津町赤胴争奪少年剣道大会が行なわれました。

町内の小中学生剣士五十七人が参加、「赤胴」の獲得をめざして日頃の練習成果を発揮しました。

大会成績は次のとおりです。

▼小学四年以下の部／優勝菅野品彦くん(川北小四年)、二位佐賀勇太くん(標津小三年)、三位浅野将太くん(標津小三年)▼小学五・六年の部／優勝小野史人くん(標津小六年)、二位小山内雄亮くん(標津小五年)、三位松下大佑くん(川北小五年)▼中学男子の部／優勝小野忠史くん(標津中三年)、二位土井伸之くん(標津中一年)、三位波切桂一(標津中一年)▼中学女子の部／優勝蛇名恵さん(標津中二年)、二位今野早希子さん(標津中二年)、三位西浦希和さん(標津中三年)



小田桐町長から記念品を受け取ります

99歳の白寿を迎えたのは新川上町の長谷川重吉さん。

独学で覚えたという英語がまだまだ健在で、毎日送ってくる英字新聞に目を通していているそうです。この日も英字新聞を前にニュースの一部内容を説明していただきました。ドイツ語・ロシア語などもできると聞きました。

小田桐町長からお祝の記念品を受け取ると「お世話になっています」とまだまだシッカリ元気です。いつまでもお元気で。

白寿を迎えた長谷川重吉さん(九九)

第1回 標津サーモンパーク さげ放流式



「三年後元気な姿で帰ってき
てね」と五月五日に標津サーモ
ン科学館の主催でさげ放流式が
行なわれました。
体長五センチ、体重一グラム
ほどのさげ稚魚五万五千尾をサ
ーモン科学館裏の標津川に通じ
ている堤内排水路の一角から放
流しました。
放流した稚魚は、サーモン科
学館や中標津のさけますふ化場、
標津高校の自然科学部の部員ら
が大切に卵から育てたものです。
この日は、気温五度前後の膚



▲放流するさげ稚魚を水槽から
すくっています
▲「元気な姿で帰ってきてね」
寒いかなの強い天候でしたが、
放流式を成功させようと進んで
役目をかったボランティアの方
々十人を含めて、根室・別海・
釧路・中標津からサーモンパー
クを訪ずれる人など約四百九十
九人の参加者で行なわれました。
放流した稚魚が三年後には、
現在サーモンパーク内で整備を
している「せせらぎ」部分に鮭
として帰って来ます。人間が作
った公園に鮭をそよさせるのは
全国でも初めてのケースであり
そのうえ産卵池もあり、自然産
卵の様子を見ることができると
しよう。



北方領土から19人のビザ無し交流団

◀小田桐町長とミハイル・テレシコ
団長の握手から一。

4月22日、北方領土から初めてのビザ無し交流団（19人）が根室花咲港に到着しました。

6日間の滞在の中で4月26日に標津町へ訪問。農業を営む大西輝男さん（40歳）の自宅を訪れ交流のあとサーモン科学館で施設見学をしました。同館では田島民や関係者、子どもたちなど200人余りがおぼえたでのロシア語や日・ロの小旗を振って歓迎しました。



▲気軽に子どもたちの肩に手をかける交流団のロシア人に、めずらしさもあつてかすぐに飛びこんでいきました。まずは大人と子どものビザ無し交流が実現しました。



◀サーモン科学館を視察するロシア人一行、充実した施設におどろいていた様子でした。

東京標津会

伝言板



東京と標津を結ぶ

思い出(べ)の

会員皆様の寄稿をお待ちしています。

先月号の加藤実さんの続きを予定していましたが次回へ延ばし、今月号は昨年まで東京で大学生生活を送っていた「本郷雄一郎」さんを紹介いたします。



本郷雄一郎さん

思い出の私のふるさと

私は今年の夏休みを郷里で一ヶ月程過ごした。なかなか取れない航空券をキャンセル待ちままでした甲斐あって、今年の帰省は今までの人生を振り返るいい機会となった。

大学卒業を来年三月にひかえ今夏、無事就職が決まった。しかし、元来私は心配症で、内定の喜びより今から入社後の不安でいっぱいである。そんな折りの帰省だった。帰って来て数日後、中学校を

訪ねてみた。夏休みで部活の生徒以外居なかった。建物は、体育館が新しくなったぐらいで他は当時のままである。廊下にマラソン大会の歴代記録の掲示板があり、その中に自分の名前を見つけて懐しさに拍手をかけた。その後、高校時代の友人と酒を飲む機会を得た。身振りも口調も相変わらずでバカ話で盛り上がった。が、そんな彼らに私は自分たちの生まれ育った郷土でしっかりと根をはり生きている自信のようなものを感じ取っていた。そんな彼らに感動した。

故郷に今でも、厳しい自然の中でひたむきに生きている家族や友人がいることは、私と故郷をしっかりと結びつけている。これからの私の人生には多くの困難が待っているだろう。しかし、どんな困難が待っていても故郷がある限り一人つきりではないし、故郷でひたむきに生きる人々を思うことによって困難に前向きに取り組む勇気が湧いてくる。そしてきつと乗り越えていけるだろう。

九日、「勇氣」という土産を持って故郷を離れた。

東京標津会 総会のご案内

第14回東京標津会総会が、次により開催されますのでお知らせします。

- ▶日時 平成4年6月28日(日) 午後1時から
- ▶会場 東京都新宿区歌舞伎町1-19-2 東宝会館5F(コマ劇場隣り) セントラルパーク(電話03-3200-6588)

※東京標津会未加入者の出席もお待ちしております。

東京標津会々長 下西 幸夫
東京標津会事務局長 坂本 栄作

会員募集中

東京標津会では地元標津町から東京都及びその周辺の在住者へ入会を呼びかけておりますので、町民皆さんからも兄弟姉妹、知人・友人等へ入会を勧めたいと思います。(会費二〇〇〇円)

当会では会員相互の親睦を図り、共に郷土標津町の発展に寄与することを目的としており、毎年開催される定期総会や趣向を凝らした標津町関係者らとの懇談会には、約百五十名ほどの会員が出席しております。

また、毎年各種交流事業等も開催しております。

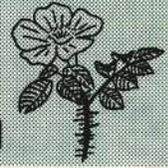
連絡先・問合せは

- 〒一六〇 東京都新宿区新宿五十一
- 第二スカイビル10F
- ㈱サニーライン内
- 東京標津会事務局(電話 〇三二三三三〇〇五七)
- または、標津町役場総務課 〒〇八六一一六
- 標津郡標津町字標津(電話 〇一五三八二二二三三)



楽しく行なわれた昨年の総会・懇親会

お知らせ



役場の番号は
電話代表 2-2131

町税は納期内に

今月は、国民健康保険税（1期）の納期です。6月30日まで
に次の所で納入願います。

- 1、町指定金融機関
根室信用金庫各本支店
- 2、町収納代理金融機関
標津町農業協同組合、標津漁業協同組合、北海道労働金庫中標津支店、北海道拓殖銀行中標津支店、北洋銀行中標津支店、釧路商工信用組合中標津支店
- 3、収納代理郵便官署
町内各郵便局
- 4、収入役・出納員・現金取扱員

国家公務員採用Ⅲ種試験（税務）の概要

平成4年度国家公務員採用Ⅲ種試験（税務）の概要は次のとおりです。

▼受験資格 昭和47年4月2日から昭和50年4月1日生まれの者。

▼試験の程度 高校卒業程度

▼受験申込受付期間 平成4年7月1日（水）～7月8日（水）まで

に希望する受験地の人事院地方事務局（所）へ。なお、申込用紙などは人事院北海道事務局のほか、根室税務署にあり
ます。

▼試験日と試験内容 第1次試験 平成4年9月13日（日）

教養試験・適性試験及び作文試験。

▼問い合わせ先 詳細については根室税務署総務課へ照会
ください。

（☎0157-9-22001）

郵便局からのお知らせ

半年複利で大きくふやす郵便局の定額貯金

夏のボーナス期が近づいてきました。貯金はやっぱり郵便局の定額貯金です。

●10年で年利回りから・453%

●利子が利子を生む半年複利です。

●6カ月を過ぎるといつても払い戻せる自由満期です。

職員がご家庭へ伺いますのでよろしくお願ひします。

ただ今、第31回かんぼ作文コンクール作品募集中！！

やってみよう／書いてみよう／あなたもチャレンジしてみよう！

小学校5・6年生、中学校1・2年生の方なら、となたでも応募できます。思ったとおり自由に書いてみましょう。

◆募集期間 5月1日から6月30日まで。

詳しくはお近くの郵便局でおたずねください。

特設人権相談所開設のお知らせ

人権擁護委員制度をご存じです

か……。

昭和24年6月1日人権擁護委員法が施行され、国民の基本的

人権を擁護し、見守る、民間人による人権の番人がこの日から誕生しました。

これが人権擁護委員制度のはじまりです。

毎年6月1日を「人権擁護委員の日」6月1日から30日までを「人権擁護委員制度普及月間」とし、各地で特別に人権相談を実施します。

標津町でも次のとおり、「特設人権相談所」を開設します。

▼とき 平成4年6月24日（水）10時から15時まで

▼ところ 標津町役場1階会議室（☎212131）

（人権擁護委員と法務局職員が相談を受けます。）

※相談は無料です。秘密は固く守られます。どうぞお気軽にご相談ください。

私のまわりの人権擁護委員

●標津 足田敏一（☎212103）

●川北 矢吹弘照（☎512056）

※相談所開設時以外でも随時相談を受けています。

営林署からお願い

緑の季節となりました。山菜とり・魚つり・森林浴などで国有林に入る時は、次の事項を守つて頂き、山火事防止、林道の交通安全にご協力下さい。

1、「炎火」や「マッチ、タバコ」の吸いがらの投げ捨ては絶対

にやめましょう。

2、林道はカーブが多く、坂道砂利道です。スピードは出し過ぎないように、道路状況に合わせた安全運転に心掛けましょう。

3、落石や、路肩に寄り過ぎないように十分注意し、車のすれ違いは道路巾が狭いので、必ず待避所で行いましょう。

4、通行禁止など入林規制をしている林道は危険ですので、絶対に入林はやめましょう。

5、入林する場合は、営林署又は森林事務所必ず入林届をしてから入林しましょう。



自衛隊員募集案内 (高校卒業(見込み)生)

募集種別	募集日程			待 遇 そ の 他
	受 付	試 験	入(校)隊	
男	航空学生	8月1日 9月14日	第1次 9月17日 第2次 10月13~16日 第3次(空) 11月15~12月12日	5年 4月上旬 入隊後約6年で3等海・空尉
	一般曹候補学生	8月1日 9月14日	第1次 9月20日 第2次 10月7~13日	5年 3月下旬 修学年限2年、卒業時3等陸・海・空曹
	曹候補士	同上	同上	5年 4月上旬 平成2年度新設入隊後3年以降選考により3等陸・海・空曹
子	2等陸・海・空士	年間を通じて行っています	受付時に指定します	採用予定通知書でお知らせします 陸上は2年(技術系3年)、海上・航空は3年を1任期。曹・幹部の道が開かれています
女	一般 2等陸・海・空士	8月1日 9月30日	10月7日	5年 3月下旬 陸上は2年(技術系3年)、海上・航空は3年を1任期。曹・幹部の道が開かれています

「ゴミを焼却する際の注意」

一般家庭でのゴミを焼却する場合には、次の点に充分注意して下さい。

- 1、火粉等が飛散しない構造でふたのある不燃性の取灰入れを設けた焼却炉を使用して下さい。
- 2、周囲に燃えやすいものがないようで行なって下さい。
- 3、強風注意報、乾燥注意報が発令されている日は行わない下さい。
- 4、一度に沢山焼却しないで下さい。
- 5、必ず監視をして下さい。



- 6、消火器や水バケツの用意をして下さい。
 - 7、焼却が終わったら後始末を確実に行って下さい。
- 標津消防署 —

計量器定期検査が実施されます

商店や工場等を取り引き、または証明している「はかり」(分銅・おもりを含む)は、計量法に基づき定期検査(3年に1度)を受け、合格したものでなければ使用できません。
この検査は、人間の健康診断

にあたるもので、正しい計量が行われるために、非常に大切な検査です。
該当する事業所へは改めてお知らせしますので、必ず受検して下さい。

なお、不明な点は役場商工観光課(内線246)までお問い合わせください。

標津町消費者協議会 掲示板

取り組みましょうリサイクル!!

リサイクルは私たち一人ひとりの手から始まります。

まず手始めに牛乳パックを回収してみましょう。

〈取扱方法〉

牛乳パックを開き洗浄した後、乾し、束にして取扱い店に持って行くとトイレトーパーなどと取り替えてもらえます。

標津では農協店舗、その他では生協やフロンティアなどで取り扱っています。

ご存知ですか?

使い古した食用油から簡単に石けんが作れます。

あなたも手作り石けんにチャレンジしてみませんか。

作り方は指導員がていねいに指導いたします。

▼連絡先 ☎4-2241

(標津町消費者協議会 田村 まで)

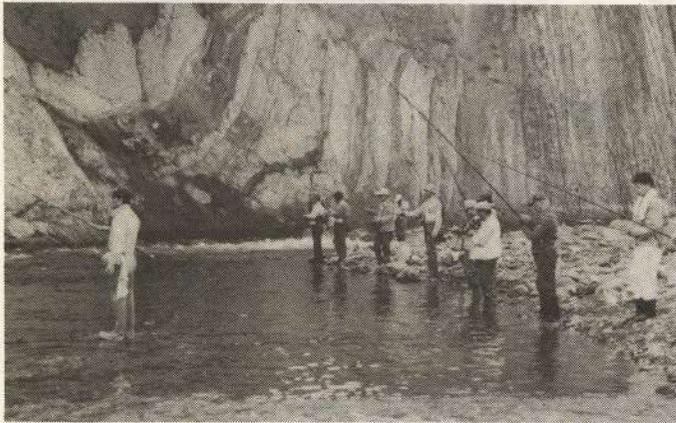


第8回

溪流ヤマベ釣大会

自然の中で遊びませんか

〈とき〉 7月5日(日)
忠類川本流



昨年の大会で、溪流釣を楽しむ参加者たち

町観光協会主催による溪流ヤマベ釣大会が今年も金山の忠類川本流で開催されます。

▼とき

平成4年7月5日(日)雨天決行
(受付は、当日午前5時から午前5時30分まで金山の「せせらぎの宿」で行います。)

▼参加料

一般 2,000円
女性・小・中・高校生 1,000円

なお、食事や釣に関する道具は各自で用意してください。

また、小・中学生が参加する場合は、事故防止のため必ず父兄同伴で参加してください。

●詳しくは、観光協会事務局
電話212131・内線246
までお問い合わせください。

戸籍の窓口から

(4月16日から5月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
工藤 遼太くん	兼別	工藤 雅一
三上 優乃ちゃん	双葉町	三上 一則
馬渡 亮太くん	桜木町	馬渡 千雪
古川 舞ちゃん	新川上町	古川 隆広

おなまえ	住所	保護者
川口 広太くん	住吉町	川口 広人
熊谷 侑貴くん	新川上町	熊谷 純郎

おくやみ申し上げます

氏名	住所	年齢
上部 元則さん	桜木町	41歳
下本 ヒサさん	寿町	86歳
齊 利右士門さん	忠類	87歳
裨貴 静子さん	桜木町	62歳
瀧澤 拓次さん	双葉町	84歳

寄付ありがとうございました

- 裨貴広造さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 田中正子さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- サンエス電気通信(株)は標津町文化・スポーツ施設建設基金として

●河崎 光さんは中央公民館図書室へ図書を寄贈されました。

おいしく食べて
元気になるが~生き
—今月の料理—
「チーズ入り
がんもどき」

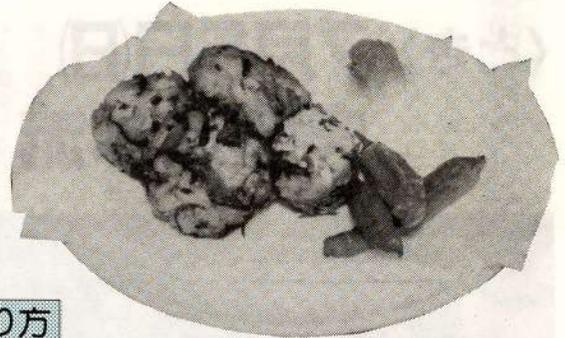
高齢者のための

食生活指針

食生活の知恵を
身につけよう!

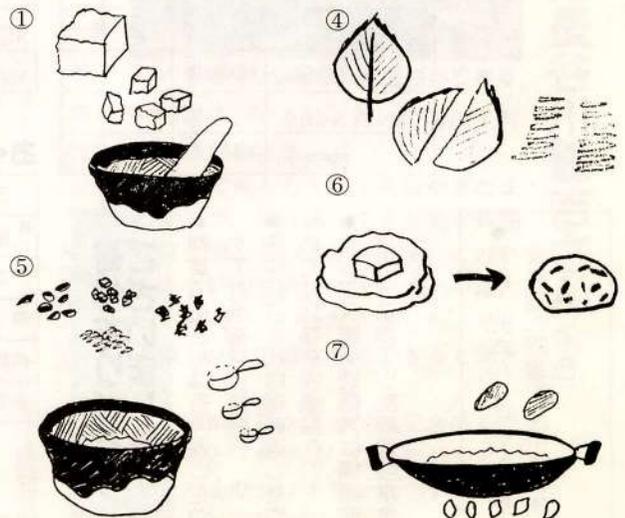
最近、私たちの周りには健康や栄養に関する情報や商品が氾濫しています。しかし、それらの全てが、健康増進に役立つとは限りません。正しい食生活を通じて、自分の健康を自分で守るためには、栄養の働きと体の仕組みを知ることが大切です。また、加工食品や調理済食品の上手な利用法、そして食品の正しい保存法や、安全な調理器具の使い方を身につけておくると便利です。

これらを実行することは、面



作り方

- ①厚揚げは適当に切り、すり鉢ですっておきます。
 - ②きくらげは水で戻し、よく洗って荒みじん切りにします。
 - ③人参・しいたけもみじん切りにし、電子レンジで2～3分加熱しておきます。
 - ④青じそは半分に切ってせん切りにし、水にさらしてから絞ります。
 - ⑤①～④に片栗粉、塩、砂糖を加え、さっくり混ぜ合わせます。
 - ⑥六等分して角切りにしたチーズを包んで俵型にまとめます。
 - ⑦中温の油で、ゆっくりと色よく揚げます。
- ※素揚げしたししとうがらし、大根おろしを添えていただきます。



倒で大変なことのよう
に思われがちです。し
かし、小さな努力の積
み重ねが老化予防の第
一歩です。

◎食生活の知恵は若さ
と健康づくりの羅針
盤

広報や新聞など身近
なところから、食生活
の知恵を身につけまし
よう。



材料(6コ分)

チーズ入りがんもどき

厚揚げ	1枚
人参	30グラム
しいたけ	2枚
きくらげ	少々
青じそ	4枚
片栗粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
チーズ	30グラム

りな 平井(敏雄)さんちの杏奈ちゃん(H3.6.10)

川上町 74



●生まれた時の身長・体重は—。

身長/50.2cm 体重/3,570g

●最近の身長・体重は—。

身長/70.6cm 体重/9,850g

●どんな子に育ってほしいですか。

「誰れからも好かれて、やさしく、明るい思いやりのある人になってほしいです」とお田さん。

「こんにちは」とりな、チャンに声をかけました。何か声を出して喜んでいるのかなと思ったら泣いていたんです。とつても人見知りなんです。そんなりな、チャンもお父さんが帰ってきたら急に元気になりました。でもいつもは元気モリモリ広いお部屋で伸び伸びと遊んだり、階段の登り降りには得意技。今、平井家の話題はりな、チャン1本。

いかがですか あなたの健康

保健指導班の電話番号は
代2-2131・内線132-141



守田保健婦

中性脂肪って なあに?

一言でいうと糖分が肝臓の中で変化したものです。その働きはエネルギー源。特に効率のよいエネルギー源であり、人間のあらゆる活動に必要なエネルギーの優れた原料です。体内では過剰にとり込んだ栄養分は、不足した時のために皮下やその他の脂肪組織に蓄えられるようになっていて、中性脂肪はからただの皮下脂肪の主成分であり、蓄

えすぎは肥満の原因になってしまいます。

また、肝臓に過剰にたまる脂肪肝の原因ともなります。

さらに、一般に中性脂肪が増えるとHDLコレステロール(善玉)が減るとい関係がみられます。そのためにコレステロールが血管の壁にたまって動脈硬化をすすませています。

正常値は検査機関によって多少幅がありますが、30〜180mg/dlの範囲です。そしてどのくらいの数値になったら高脂血症として治療を始めなければいけないかといえますと、一般には総コレステロール値が220mg/dl以上

上の場合もう一度12時間以上空腹の状態で総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の値を測定し、LDLコレステロール(悪玉)を算出して、その値が150mg/dlを超えると治療が行われます。

ただし、ほかに高血圧や糖尿病、心臓病があれば別ですし、HDLが低くて中性脂肪が高い場合なども治療の対象となります。そうなる前の予防としては、糖類・アルコールのとりすぎに注意して肥満を防ぐことが重要です。

予防と早期発見については、八月号から連載する予定です。



〈LDLコレステロール値の求め方〉

計算式 = 総コレステロール値 - HDLコレステロール値 - (中性脂肪 × 1/5)

