

動脈硬化防止に理解を深めた健康講座



動脈硬化 減塩で防げ

室蘭・ふれあいサロン健康講座

製鉄病院理事長が解説

室蘭・なかしま商店街振興組合主催の「ふれあいサロン健康講座」が15日、室蘭市中島町のふれあいサロンほっとなぐさで開かれ、参加者約40人が動脈硬化防止について理解を深めた。

室蘭市医師会と中島地区商業者らの「お元気号実行委員会」が協力。製鉄記念室蘭病院の松木高雪理事長が「動脈硬化を防ぐ」をテーマに講話した。

松木理事長は「動脈硬化には、高血圧や糖尿病、脂

肪肝などの生活習慣病が大きな要因として挙げられる」と解説。防止の対策として「減塩や適度な運動など生活習慣を改善することが最も大切」とアドバイスしていた。

この日、中島商店街スタンプラリー(中島中央商店街振興組合主催)も行われ、スタンプを三つ集めた先着50人にプレゼントしたほか、ピュアフーズとつやの赤しそのあめも贈られた。

(高橋紀孝)