



### あなたのコレステロール値は大丈夫？

健診でおなじみのコレステロールですが、コレステロールに対してどんなイメージを持っていますか。コレステロールには「悪玉 (LDL)」と「善玉 (HDL)」の2種類があり、悪玉と聞くと悪者のように思われがちですが、実は細胞膜を作ったり、ホルモンや胆汁酸等の材料となったりと体にとって欠かせない大切な働きを担っています。しかし、増え過ぎると動脈硬化が進み、心筋梗塞の危険性が高まるため、LDL と HDL のバランスが大切です。

下の計算式を使い、LDL と HDL のバランス (LH 比) を計算して血管内の状態を見てみましょう。

LH 比：LDL コレステロール値 ÷ HDL コレステロール値  
＜血管内の状態＞ 2.0 以上：動脈硬化が疑われる 2.5 以上：心筋梗塞の危険性あり

### 脂っ得！コレステロール改善教室を開催します

値はいかがでしたか。それぞれの値をみると治療の段階ではないので安心していても LH 比を計算してみてもハッとされた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで LH 比を改善し、元気な血管を保つために、コレステロールの改善ポイントからしなやかな血管を保つためには欠かせない「ちょび塩」まで楽しく学べる教室を開催します。教室の詳細は、20 ページの健康カレンダーをご覧ください。参加料は無料です。教室参加希望の方は、平成 28 年 1 月 8 日(金)までに健康増進課 健康づくり班 (☎ 73 - 5504) までお申し込みください。みなさんのご参加お待ちしております。

〈ちょび塩クイズ〉 鍋の季節がやってきました。  
寄せ鍋の食塩量 (1 人前) はいくらでしょう。(答えは 13 ページに掲載しています。)  
① 3g ② 4g ③ 5g

## 四境の役一五〇周年連載コラム⑧

大島商船高等専門学校 准教授 田口由香

### ▼大島口の戦い——大島占領——

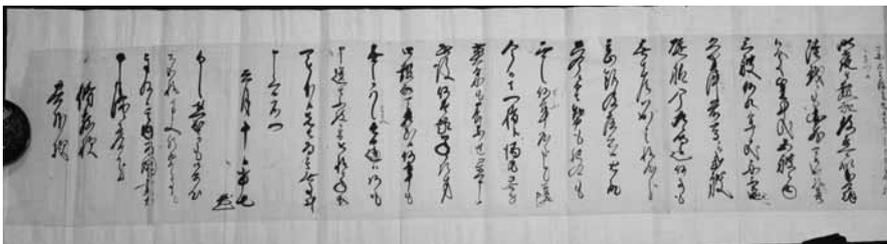
六月八日に久賀村を砲撃した幕府軍艦は前島に碇泊していましたが、天候も悪く、しばらく動きはありませんでした。十日、第二奇兵隊の

崎に渡りました(村上龜之助軍中日記)同)。大島は幕府軍と松山藩軍に占拠された状態になったのです。

◎今回は「大島口の戦い——大島出撃命令——」についてです。

は、「今日にも合戦になると考えていたが五艘の軍艦は二艘になっており、正午になっても何も起こる様子がない」と報告しています(徳正寺所蔵)。ところが、翌十一日、幕府軍は翔鶴丸・八雲丸・旭日丸から久賀村を砲撃し、宗光から上陸を始めました。阿月領主の浦鞠負は、「久賀村に上陸した幕府軍が家々に火を付けたそうで、昼から焼け始め、晩まで煙が見えた」と日記に記しています(浦鞠負日記)『山口県史幕末維新3』所収)。また同日、松山藩軍も富士山丸・大江丸から安下庄村を砲撃し、三ツ松に上陸しました。安下庄村でも数十軒の民家が延焼し、大きな被害を受けました(『四境戦争一事』『山口県史幕末維新4』所収)。

長州藩側は、大島代官齊藤一郎兵衛の率いる隊や村上一手などが応戦しましたが、ひとまず引き揚げることを決定し、十一日深夜に対岸の遠



▲「六月十日世良修蔵・其他宛林半七書簡」(三浦 徳正寺所蔵)

「四境の役大島口の戦い」パネル展

12/22 (火)～ 1/7 (木) (期間中休館日あり) 宮本常一記念館【入場無料】