

健康ガイド

診察室から

毎回のせんせい



市立総合病院
内分泌代謝科部長 川喜田節代

vol.12

メタボリック

シンドローム

中性脂肪、コレステロール、血糖、血圧、そして体重、これらは検診や医療機関で日常的に測られている項目で、皆さんの会話にもよく出てくるおなじみの言葉だと思えます。これらの項目に異常がある場合、つまり高脂血症、高血糖、高血圧、肥満は、自覚症状がなくても治療が必要です。それは、これらの因子が動脈硬化の原因となり、ひいては心筋梗塞や脳血管障害などの病気を引き起こすからです。でも軽い異常だと、ちよつとだけだからといってそのままになっていませんか。実は、病院にこられる心筋梗塞や脳梗

塞の患者さんには、ちよつとだけの異常が複数あったという方が多いのです。先に挙げた危険因子が、一人の人に重なっていることはよくあります。偶然重なるのではなく、過食や身体活動の低下という生活習慣、その結果としての肥満が基にあると考えられています。この病態をメタボリックシンドロームといい、一つだけの危険因子を持った人より、ずっと心血管病を発症しやすいことが分かっています。すなわち、程度は軽くても複数ある場合は危険です。

メタボリックシンドローム

の場合、早いうちに気付いて、食生活に注意し体を努めてよく動かすこと、またストレスを上手に処理することが大切です。異常があつて治療するときも、高脂血症だけ、血圧だけ、糖尿病だけの数値でなく、総合的に判断することが大切です。動脈硬化の程度や、血管の詰まり具合を検査する脈波検査も行われるようになってきました。総合病院でも検査できない生活習慣、一度検査を受けられてもいいかもしれません。

聞いてください

私の健康法

最終回



藤田善平さん
(泉町)

今日の元気



上呂・仏ヶ尾山にて

平成七年十月五日が、私の山登りの第一歩です。ただもくもくと歩いていった記憶があります。空気のうまさ、自然に対する畏敬の念を感じたのがこのときでした。時を同じくして、三回目の禁煙に成功し、禁煙半年後の刺身醬油の味が忘れられません。ただ感動でした。昨年還暦を迎え、現在まで一本も吸って

ません。自然と対話をしながらの朝夕のウォーキング、そして禁煙。これに勝る健康法があるでしょうか。日々の生活に全力を出し切ったら、心も体も空っぽになります。力を出し切れれば、夜はぐっすりと眠ることができず。夜空の月の光・輝く星たちは、新しいエネルギーとして、心と体に一晚中注いでくれるでしょう。そして、夜が明ければ太陽があります。新しい太陽による新しいエネルギーが、心と体に入ってくる気がします。私たちは、この大宇宙・大自然の膨大な活力を、日々新たに、そして存分にいただいているのです。また、それを信じることの喜びと、誇りを持つことの幸福を知っています。還暦を迎え、ややもするとおっくうになりがちですが、夜にはプールへ出かけ、水中ウォーキングにも精進している今日このごろです。

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎ 55 2010

乳幼児健康相談

日時 4月23日（金） 4月26日（月）午前10時～11時30分
（26日は午後1時30分～3時
も実施）
場所 保健センター

栄養相談

日時 4月23日（金） 4月26日（月）午前10時～11時30分
（26日は午後1時30分～3時
も実施）
場所 保健センター

歯科医師による歯の健診・相談

日時 4月16日（金）午後1時30分～
2時30分
場所 保健センター
歯みがき指導をご希望の方は、現在
ご使用の歯ブラシをお持ちください。

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
4月16日（金）	保健センター	13:00～14:30
4月20日（火）	ウエルフェア土岐	
4月23日（金）	白寿苑（駄知町）	

内容 血圧測定、尿検査、診察など

献血

月日	場所	受付時間
4月9日（金）	サマー水陸止岐口店	10:00～15:00
4月30日（金）	核融合科学研究所	

献血手帳のある方はお持ちください。

精神保健相談

日時 4月27日（火）午後1時～2時
場所 東濃地域保健所（多治見・☎
23 1111）
・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。 子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、首を振るなど 成人の場合＝不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方もご相談ください。

基本健康診査

月日	場所	受付時間
4月21日（水）	駄知公民館	9:00～10:30
4月28日（水）	肥田公民館	13:00～14:30

・40歳以上の方を対象に、尿検査、心電図、血液検査などを行います。
・午前に受診の方は朝食を、午後を受診の方は昼食を食べずにお出かけください。食事を取られた方は受け付けできません。料金は1,000円です。
平成14年度から18年度まで基本健康診査に合わせて、昭和7年4月2日から昭和42年4月1日生まれの方を対象に肝炎ウイルス検査（HBs抗原・HCV抗体）を希望者に実施します。

平成16年度対象者

昭和9・14・19・24・29・34・39年の4月2日から翌年の4月1日の間に生まれた方

みそ汁の塩分測定

高血圧は、動脈硬化や脳卒中の原因となりやすいため、その要因の一つである塩分の取り過ぎには注意したいものです。

そこで、あなたの家の味付けが濃い
か、薄いか、みそ汁の塩分を測定してみませんか。

日時 4月16日（金）午後1時～2時30分
場所 保健センター
汁分だけを50ml程度お持ちください。

栄養教室 参加者募集

健康は毎日の生活習慣、中でも食習慣の積み重ねによって大きく左右されます。

栄養教室に参加して、食生活習慣を見直しませんか。

日時 5月18日～平成17年2月16日までの毎月1回（計10回コース）、午前9時30分～午後1時
場所 保健センター

定員 30人（先着順）

参加費 無料

内容 生活習慣病を予防するための学習や調理実習を行い、修了者（7回以上の出席者）には修了書を授与し、市食生活改善推進員になっていただきます。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申し込みなど詳しくは、保健センターへどうぞ。

がんを予防するためには

がんによる死亡者は年々増え続け、全死因の3割を占め、死因の第1位となっています。

がんは、無症状のうちに進行するため、症状が出てからでは、手遅れになることも多くあります。

がんを予防するには、大きく分けて二つの方法があります。一つは、保健センターなどが行っているがん検診を受けて、がんの早期発見・治療に努めることです。もう一つは、がんの発生を根本的に防ぐために、生活習慣を見直すことです。

次に挙げる12カ条を守り、暮らしの中からがんを予防しましょう。

がんを防ぐための12カ条（国立がんセンター監修）

- バランスのとれた栄養をとる
- 毎日、変化のある食生活を
- 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
- お酒はほどほどに
- たばこは吸わないように
- 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 焦げた部分は避ける
- かびの生えたものに注意
- 日光に当たりすぎない
- 適度にスポーツをする
- 体（からだ）を清潔に

