

# 保健ニュース

『ちょっと高目が一番怖い！  
健康診断を受けたいくなる講演会』  
を開催しました！

6月8日(金)に立科町中央公民館で佐久市立国保浅間総合病院地域医療部長仲元司先生による講演会を開催しました。健診結果に出てくる、すぐに受診が必要なものばかりではなく、基準値をわずかに上回っている『ちょい悪』検査項目がいくつかあるという状態が一番危険であり、現在日本の死亡原因である悪性新生物・心疾患・脳血管疾患など上位を占める疾患に進む可能性があるというお話を、糖尿病専門医という立場からお話いただきました。

基準値をわずかに上回っている検査項目がいくつかある。という状態を『メタボリックシンドローム』といいます。世に言う『メタボ』です。『メタボ』が何故注目され始めたかということ、改善可能な領域だからです。悪性新生物や心疾患、脳血管疾患になってしまったからは、速やかに医療を受けなければならないのですが、『メタボ』である今が、自分で生活を改善し疾患に至る前に食い止めるチャンスでもあるのです。

## メタボの診断基準

『メタボ』の診断基準はまず、

腹囲 男性85cm以上 女性 90cm以上

BMI(体格指数) 25以上

次のいずれか2項目を満たすもの

- ①中性脂肪 150mg/dl以上
- HDL-C 40mg/dl未満
- ②収縮期血圧 130mmHg以上
- 拡張期血圧 85mmHg以上
- ③空腹時血糖 110mg/dl以上

(2005年日本内科学会)

この中で重要視されているのが腹囲です。男女差があるのは、男性より女性のほうが皮下脂肪が付きやすいという点で違いが生まれました。

へそ周りに着いた内臓脂肪は、それ自体が内分泌器官としてホルモンを分泌し体内へ悪影響を与え始めるのです。それらが積み積み高血圧・高血糖・高脂血となり、心疾患や脳血管疾患などの血管疾患へと発展していくというわけです。

まず、検査結果をもらい『ちょい悪』が増えていたら体重や、腹囲も見ていただき20歳のころの自分と比べてください。とまではいなくても、去年の体重より増えていたら今が改善のチャンスです。

## 改善への近道は

- 1) 毎日体重を測り記録していきましょう
- 2) 食事は野菜から、一口30回はかむようにしましょう
- 3) ニコニコ笑顔で暮らしましょう

この3点をまずはやってみましょう。



ストレスは人間が生きていくのに必要な刺激です。逆に、笑顔に使う筋肉を動かすだけでも脳へ安心していいというシグナルが届き、血圧や血糖を穏やかにしてくれます。ニコニコしていたら健康診断結果が楽しみに思えてくるかもしれません。

## 総合防災訓練を実施します



開催日 9月2日(日)  
場所 権現山運動公園

昨年3月11日に発生した東日本大震災を教訓に、災害発生時に自らが何をすべきかをともに考え、不測の災害に対して十分な対策を講じることができるよう、防災に関する知識を身に付ける機会として、全町を対象に総合防災訓練を実施します。多くの町民皆さんの参加をお願いします。

なお、詳細の内容は決まり次第お知らせします。