



健康だより

メタボリック シンドローム って何？

血管が
メタメタでボロボロに
なること？

今、内臓脂肪の蓄積は、血圧や血糖、血液脂質を上げ、動脈硬化を急激に進めることがわかりました。

へそ周囲が男性85cm、女性90cm以上で、かつ次の①～③中2項目以上当てはまれば心筋梗塞や脳梗塞を急に発症する危険性があるメタボリックシンドローム（症候群）と判定します。

1 血圧がちょっと高め

最大130以上 または 最小85以上

血圧は朝と夜で変わります。同じ時間帯で安静後に測定しましょう。

また、早朝5時ころは血圧が不安定で、動脈硬化発作を起こしやすい時間です。あまりの早起きウォーキングは危険！

血圧を下げる因子

睡眠、リラック
ス、減塩など



定期健診の結果

項目	基準値	結果
身長(cm)		164.5
体重(kg)		70.0
BMI	18.5～25.0	25.9
最大血圧	140未満	128
最小血圧	90未満	78
総コレステロール	150/219	221
中性脂肪	150未満	155
HDLコレステロール	40以上	35
血糖(BS)	110未満	98
ヘモグロビン	5.5未満	4.3
尿糖	(-)～(±)	(-)
GOT(AST)	8～40	20
GPT(ALT)	5～35	18
GTP	60未満	55
.....
.....

2 血糖が高め

空腹時血糖値110mg/dl以上

内臓脂肪がたまるとインスリンの効き目が悪くなり、血糖を上げがちに。

肥満になると空腹時血糖が正常でも、食後の血糖が高くなることがあり要注意です。

日本人は省エネ体質？

アジアの民族は農耕民族で、飢餓を生き抜くために遺伝子を進化させてきました。節約遺伝子を持っているのは本来良いこと。でも飽食の時代には困ることも。



リンゴ型
肥満

3 血中脂質の異常

中性脂肪150mg/dl以上

または

HDLコレステロール40mg/dl未満

中性脂肪を減らすには...油の多い料理・洋菓子やアルコールを減らす。身体に良い食品でも食べ過ぎは逆効果。



Q

健診結果は正常でしたが、ぽっこりお腹です。これはただのデブですか？

血液さらさら講演会(平成17年10月21日 丹後保健所)から

A

ただのデブは×ではないのですが、太ると筋肉も霜降り状態になります。腰も首もひざも支え



ているのは筋肉ですから、その内あちこち痛み動きにくい体になることにも。

データから見る丹後地域



何の数字でしょう

65.0%

高齢者で「毎日の生活に生きがいを感じる」と回答した方の割合です（京丹後市民の健康実態調査より）。その理由は、第1位が「働くこと（畑仕事・家事を含む）」（57.0%）、2位は「友人・近所とのつきあい」（36.6%）。

逆に「生きがいを感じられない、どちらとも言えない」と回答した方は25.2%でした。そのうち、54.3%の方が「健康と体力が生きがいには必要」と答えておられます。高齢期までの健康・体力づくりが、豊かな老後に大きく関連するようです。

高齢者の元気パワーで

健康

な地域づくりを！

丹後保健所では平成17年度に「高齢者と社会とのつながり」を考えるための実態把握と検討委員会を行いました。その中であげられた元気高齢者が力を発揮していただくためのヒントをご紹介します。

ヒント1 **楽**しく、好きなことなら継続出来る！

自分の得意なことを活かして、仕事、ボランティア、学習活動に多くの方が参加されています。また、畑づくりも、人との交流に大きな役割を果たし、生きがいとなっています。

ヒント2 **も**うける活動で 腰も伸びる！

みそ、こんにゃく、そばまんじゅう、やたら、梅干し、きゃあ餅、へしこなどの加工食品づくりや農作物の販売が、若さの秘訣のようです。働き者の多い丹後ならではの！？

ヒント3 **地**域交流や世代間交流で 生き生き！

冠婚葬祭を地域で行う機会も減り、隣にいても様子のわからない時代だと、高齢者の声。子供の数も少ない今、高齢者は子供達とふれあうことでとても元気になれるのです。

高齢者にとって、移動手段が限られる、後継者がいない、食の不安、健康への不安など多くの心配はあります。これらを解決しながら、生き生きとした社会参加活動を広げていけば、丹後の大きな力となるのではないのでしょうか。



すこやか日記

今年も9月に開催された歴史街道丹後100kmウルトラマラソンに出場(60kmの部)しました。過酷なレースですが、丹後の美しい海岸線を取り入れたコースレイアウトや各休憩所の食べ物の充実...七竜峠を越えた後に浅茂川漁港で出されるうどんや丹後あじ

わいの郷でのパンなど...、とても魅力的な大会です。

しかし残念だったのは、沿道の声援があまりないこと。まだ丹後にはマラソンが定着していないのかもしれませんが。

マラソン=ランニングは、短時間で多くのカロリーが消費でき、ある意味、時間のない現代人にうってつけの運動。ぜひ多くの人に始めて欲しい

ものです。ただし、ケガを防止するため、ある程度の知識は必要ですが...

ちなみに、今年はわずか31秒遅れ(9時間制限)で完走とはなりませんでしたが、ゴール付近で待っていてくれた妻が1歳の娘を抱え、一緒にゴールしてくれたのには、とても感動しました。(照)