

# 健康セミナー

2017年3月24日 18時30分～ 町会会館にて  
34名の参加者がいらっしゃいました。



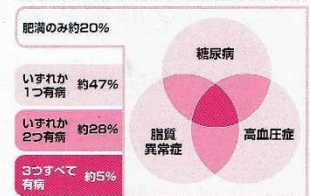
## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか?

### メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積による肥満を共通の要因として、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子を2つ以上持った状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。これが生活習慣病の根本原因とされ、その予備群が増えています。

メタボリックシンドロームには自覚症状がほとんどありませんが、放っておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中、その他重症の合併症を引き起こす要因になります。障害が残ったり、死に至るケースもあります。

### 肥満者と生活習慣病の重複状況(粗い推計)



肥満の人の約8割は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症のいずれか一つ以上を持っていることになります  
厚生労働省「平成14年糖尿病実態調査」を再集計

### 内臓脂肪の蓄積が動脈硬化を招く

内臓脂肪に起因する次の3つの生活習慣病が2つ以上かかわって、動脈硬化が急速に進行します。

#### 糖尿病

血液中のブドウ糖の量(血糖値)が過剰に増加する病気で、高血糖の状態が続くと全身の血管や神経がおかされ、危険な合併症を引き起こします。また、糖尿病の一手前を「耐糖能異常」(糖尿病予備群)といい、増加しています。

#### 高血圧症

血圧の高い状態が続くと、血管がもろくなり動脈硬化の進行が早まり、脳卒中や虚血性心疾患、腎硬化症などにかかりやすくなります。また、全身に血液を送り出す力が弱くなるため、心不全の要因ともなります。

#### 脂質異常症

脂肪やエネルギーを必要以上にとりすぎると、血中脂質の異常が生じます。血管の壁に中性脂肪やコレステロールが付着して動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中などの重大な病気へとつながります。

### 全身の病気を引き起こす動脈硬化と、その進行

動脈は、全身に酸素と栄養素を行きわたらせる血管です。この動脈の壁の弾力性がなくなったり、もろくなったりして血管が狭くなった状態が動脈硬化です。

動脈硬化によって血液の流れが悪くなると、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中をはじめ、腎臓や眼など、全身に病気を引き起こす要因となります。また、動脈硬化が怖いのは自覚症状がないままに進行することです。



### 動脈硬化は心臓病、脳卒中、寝たきりの原因に

動脈硬化が進行すると、年齢にかかわらず「循環器病」を発生させる大きな原因となります。「循環器病」(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など)は日本人の死因の約3割と高くなっています。また、65歳以上の要介護状態の原因では4人に1人が脳卒中などの脳血管障害によるものです。

## テーマは血管年齢と 認知症の予防

## ※次ページに講師メモ記載



# 健康セミナー

2017年3月24日 18時30分～ 町会会館にて  
34名の参加者がいらっしゃいました。

本所保健センター  
保健師 川名さん

## ●平均寿命と健康寿命をご存じてすか？

健康寿命とは、介護や人の手助けが必要になる年齢。その年齢から余命をいかに短くできるかが大切です。  
生活習慣病や認知症の予防として、以下のことを心掛けてください。

1. 食事は脂肪分の摂り過ぎに注意。バランスの取れた食事をとる。野菜は女性の片手ひとつくらいの量を目安に毎食取る。
2. 食事は1日3食、同じ時間取る。  
食欲がなくても食事を抜かずに、お茶でも、くだものを一口だけでも、同じ時間に何かを口に入れることが大切。
3. 運動習慣をつける。  
けっしてランニングを始める事ではない。姿勢をただすこと、深呼吸をすることでも運動のひとつ。普段からできる運動をする。  
一日1分でも毎日続けることが大事。
4. 睡眠を取る。  
昼夜の時間がずれてくるとリズムが狂う。眠たくても同じ時間に起きる。 昼寝は10分～30分取ると疲れが取れる。
5. たばこは減煙から。禁煙する方は禁煙外来や家族に協力してもらって行う。
6. お酒は適量を飲む。週に2回は休肝日を作る。血液検査で、 $\gamma$ -GTPの数値が高い人は要注意。
7. 歯を大切にす。  
歯の役目は、食事を噛むだけでなく、おしゃべりに使ったり、重いものを持つ時に大切。  
入れ歯や差し歯は早めに治療し、歯医者さんで定期的にみてもらう。
8. 自然のリズムに合わせて生活をする。  
季節に合わせて旬のものを食べたり、昼夜の変化（日の長短）、寒暖の差に合わせて洋服を選ぶ。人から見られる自分を意識しておしゃれをする。
9. 外に出かけましょう。  
気の合った人と外にでかけましょう。カラオケもいい効果。昔の歌を唄ってみる。昔を思い出して話をする。  
ちょっとした旅行に行く。できればツアーではなくて、自分で計画をする（電車の時間を考えたり）、自由時間のプラン設定を行う。





本所保健センター  
検査技師 大橋さん

# 健康セミナー

2017年3月24日 18時30分～ 町会会館にて  
34名の参加者がいらっしゃいました。

●参加された方が血管年齢を測定していただきました。

ご自分の年齢より高く出てしまった方。これはあくまでも今日の値です。

本日のコンディションが疲労している、緊張している。また寒冷も関係しています。

適度な運動(以下参照してください)と、休養を取って、野菜中心の生活を心掛けてください。

測定結果レポートのBMIは、18.5～25が標準といわれています。生命保険会社のデータによると、23が長生きと出ています。やせすぎもよくないので、参考にしてください。

血管も休養が大事。睡眠をよく取ってください。



保健師の川名さんから  
簡単な運動を教えてもらいました。

- ① 姿勢：椅子に座って、背もたれから背中を浮かせる。頭の上から何かに吊られているイメージで姿勢を正す。
- ② 呼吸：鼻から吸って、口で出す。吐く方に力を入れる。口は‘ウ’の口。吐ききれないほど吐く。口の前にかざぐるまがあると思って、細くなが～く。姿勢を正して腹筋を使って吐く。そしてハッと吸える時が肺が活発に動いています。
- ③ 潤い：口の中は潤っていますか？乾燥の時期、起床の時とか口の中が乾いていると感じたら、舌を一回唇の中で回し動かす。逆回りもすると唾液が出てくるので、それを一気に飲み込む。