

## 特集 メタボを身近に感じよう

### 腹囲を自分で測ってみませんか？

1年前からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病の予防健診が実施されています。皆さん、腹囲は測定されましたか？腹囲の基準値は男性85cm、女性90cmとなっています。この値を上回ると内臓脂肪型肥満の可能性が高くなり、今後生活習慣病や脳卒中、心筋梗塞などを発症する可能性が高くなるといわれています。腹囲を定期的に測定、比較することで生活習慣(食事、運動)改善の効果の目安とすることができますので、皆さんも自分で腹囲を測ってみませんか？

(生理検査課)

〔腹囲測定の方法〕

- ①上半身の服を脱ぎ、まっすぐ立ちます。
- ②おへその位置から水平にメジャーをまわします。
- ③軽く息を吐いた状態で、お腹をへこませたりふくらませたりしないで測ります。

※飲食後2時間以上経過後、または空腹時に測定するようにしましょう。



### たばことメタボの気になる関係

運動にせつせと励み、大好きなこってり料理を控えてメタボリックシンドロームの改善に励んでおられる方も増えたようですが、健康のためとはいえ実際に実行してみるとけっこう、ストレスがたまるものです。長年つちかってきた生活習慣を変えることは並大抵ではありませんよね。そんな時ストレスの解消にと、ついたばこ



に手がのびてしまうものわからないではありませんが、実はこれもメタボリックシンドローム改善のためには好ましいことではありません。

たばこは、心臓病、脳卒中など動脈硬化が原因で起こる疾病に大きく影響します。血管を収縮させ血圧を上昇させて心臓にも負担をかけます。内臓脂肪型肥満をベースに高血圧、脂質代謝異常、高血糖といった生活習慣病の危険因子をあわせもつメタボリックシンドロームの方は、喫煙が動脈硬化に拍車をかけることを十分認識しておく必要があります。

たばこの付き合いが長いほどリスクも高まるメタボリックシンドローム。しかし、たばこをやめれば年齢に関係なく年を経るごとにリスクを減らすことができます。この機会にチャレンジしてみませんか？

(健康増進課)

### 生活習慣を変えるには・・・

メタボを防ぐには、食事や運動などの“生活習慣の見直し”がまず最初です。と言われていても、今までの自分のクセを見つけて、それを直すようなことですから実際に生活習慣を変えることは本当に難しいのです。「〇〇kgやせる！」と壮大な目標をもてばもつほど、ズブズブとはまっていき、そして最後には「体質だから」とか「遺伝だから」というような言葉がちらほら。生活習慣を変えるために、一番大事なこと。それは、自分が達成できそうな目標を持つことです。何kg減らすといった目標もいいですが、例えば「空腹時には買い物に行かない」、「料理のつまみ食いをやめる」、「いつもの散歩を少し早く歩く」、「お風呂あがりにストレッチをする」などです。より具体的に、そして自分に合わせた目標をもち長続きさせることで、生活習慣はおのずと変わってくるはずですよ。(健康増進課)

## 検査結果に「要治療」(D判定)・「要精密検査」(G判定)の項目がある方へ

検査結果はいかがでしたか? 「要治療」「要精密検査」の判定項目があっても、特に何も不調を感じない、忙しくて治療や精密検査に行く時間がない等の理由で放置されていらっしゃるいませんか? せっかく受けられた健診です。ぜひ、医療機関を受診し医師にご相談ください。



医療機関へ行かれる際は、項目別に主に次の科を受診してください。

〔胸部X線〕・〔肺機能検査〕→呼吸器内科

〔胃部X線〕・〔便潜血検査〕→消化器内科

〔血圧〕・〔心電図〕→循環器内科

〔 $\Gamma$ -GTP〕・〔GOT〕・〔GPT〕・〔肝炎ウイルス〕→消化器内科

〔肝血管腫〕・〔胆のうポリープ〕・〔胆石等〕→消化器内科

〔腎結石〕・〔尿潜血〕・〔PSA高値〕→泌尿器科

〔RF(リウマトイド因子)〕→内科または整形外科

〔マンモグラフィ〕・〔乳房異常〕→外科または乳腺外科

※紹介状封筒に科名が記載されてある場合は封筒記載の科を受診してください。

なお、紹介状を持参しないで200病床以上の病院(主に総合病院)を受診された場合、別途料金がかかることがあります。紹介状が必要な際は医事課宛にご連絡ください。そのほか、検査結果についてご質問やご不明な点がありましたらお気軽に医事課へご連絡ください。

(医事課)

## 「けんこう号」見学会を開催しました!

去る平成21年5月12日、新潟市西区『大友中央保育園(徳山園長先生)』さまにおいて、園児さんを対象に移動健診車の見学会を実施させて頂きました。消防車やパトカーと同じ「働く車」という観点からまず話をし、搭載のX線機器ではどういった事が判るのか、どういう写真が撮れ機械がどのように動くのかを、園児さんたちが親しみやすいキャラクターや実際の写真を用い説明させて頂きました。保育園の先生より、食育の観点からの事前指導も

して頂いていた為、理解も早く、楽しい雰囲気の中行うことができました。

今回の経験で、園児さんたちが将来健康について考える良いきっかけになればと思っています。

(移動健診部)



## 新潟県健康管理協会

〒950-0965

新潟県新潟市中央区新光町11-1

電話 025-283-3939 FAX 025-283-3974

ホームページもご覧ください  
[www.n-kenko.or.jp](http://www.n-kenko.or.jp)

### 【編集後記】

当協会の日帰りドックではご希望で体力測定を実施しています。その体力測定で最近、目に付くことがあるそうです。それは、20~30代の若い男性の筋力が落ちているということ。筋力は握力測定でわかりますが、なかには女性よりも握力が弱い方もいるとか。“筋力が弱い”これは、将来、寝たきりになる率が高まることを意味するそうです。“寝たきり”と聞くと、「時間がないから」とか「まだ大丈夫」などといっている場合ではないと思った私。今回の特集のメタボ予防にも同じことがいえますが、できる時にできることから始めようと思ったのでした。

(健康増進課 波多野恭子)