

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの診断基準は、おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に、高血糖・血圧高値・高脂血症の3つのうち、2つ以上あてはまることで条件となります。(図参照)

予防・改善のためには、内臓脂肪を減らすことが大前提です。内臓脂肪が減ったかどうかは、おへそ周りのサイズで判断できます。男性で85cm以上、女性で90cm以上あると内臓脂肪がたまっている可能性があります。

では、この内臓脂肪をどうしたら減らすことができるのでしょうか。おへそ周りのサイズを1cmへらすには、7000kcalの減少が必要です。1日約234kcal減らすことができれば、1ヶ月で1cmのサイズダウンが可能となります。

1日約234kcalを食事と運動の両方で減らしていきましょう。(運動については広報1、2月号をご覧ください。)

急激なダイエットはかえって体を壊すことにもなります。1ヶ月に1〜2cmを目標にして、

それ以上減らさないようにしましょう。健康的に、長く続けることができます。どのくらい食べて、どのくらい運動したらよいのかなど、詳しく知りたい方は健康管理課までお問い合わせください。

メタボリックシンドローム

以下の2つ以上に該当

- 高血糖**
空腹時血糖値が110mg/dℓ以上
 - 血圧高値**
収縮期血圧が130mmHg以上または/かつ拡張期血圧が85mmHg以上
 - 血中脂質異常**
中性脂肪値が150mg/dℓ以上または/かつHDLコレステロール値が40mg/dℓ未満
- 糖尿病、高血圧症、高脂血症、低HDLコレステロール血症で薬剤治療中の場合はそれぞれの項目にあてはまるとします。

必須項目

内臓脂肪型肥満

腹囲(おへそ上で測る)が
男性で85cm以上
女性で90cm以上

主な食品のカロリー

食品名	カロリー(kcal)
ご飯(茶碗1杯)	249
カレーライス	816
ざるそば	331
焼きそば	536
ゆでたまご	77
とりのから揚げ	356
とんかつ	385
フライドポテト	113
味噌汁	65
みかん	37
プリン	139

*食品の量は一人分の量です

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
5	16	3歳児健診	平成15年9月～10月生まれ	午後1時15分～2時15分
	29	乳児相談	平成18年7月～8月生まれ	午後1時15分～2時15分
6	1	1歳6ヵ月児健診	平成17年10月～11月生まれ	午後1時15分～2時15分
	4	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
	7	ポリオ	平成18年6月～8月生まれ	午後1時30分～2時

※お知らせ 会場は健康づくりセンター「プラム」で行います。

休日当番医

※時間 9時～17時 (東陽病院は 8時30分～17時15分)

とき	内科系			外科系	
東陽病院 (84)1335					
5/13(日)	古川医院(九十九里) 0475(76)2007	花城医院(山武) (86)2233	小川内科(匝瑳) (73)2658	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491	
5/20(日)	日吉台クリニック(東金) 0475(53)0510	高根医院(芝山) (77)0017	福島医院(匝瑳) (72)0175	古川医院(山武) 0475(82)2202	匝瑳市民病院 (72)1525
5/27(日)	斎藤医院(大網) 0475(77)2802	原田医院(芝山) (77)0056	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
6/3(日)	佐久間医院(大網) 0475(72)0638	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	藤田病院(匝瑳) (72)0308	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	守医院(匝瑳) (73)5511

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137

◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

編集後記

この原稿を書いている今は、桜が散ってしまったあとなので、花冷えというのかわかりませんが、ずいぶん寒いように思えます。けれども、ようやく蛙が鳴き始めました。これで、田植えが始まりますと、これからしばらくは爽やかな季節となります。五月晴れの田んぼを抜けてくる風は、なんとも心地の良いものです。

さて、6月は新緑の中で行われるできごとをいくつか載せさせていただく予定です。5月号は、新年度のあわただしい中の発行となりました。

これからも、横芝光町の政策やいろいろな話題を伝えさせていただき、広報よこしばひかりをよろしく願います。

櫻



しょうご 奨悟くん(2歳)
伊東 正泰さん(台)

歌や踊りが大好きでお気に入りの曲が流れるとノリノリでうれしそうに踊っています。トツテモ元氣な男の子です。