

# 健康通信

## 市民病院より

問合先 市民病院 (☎76・4131)

### メタボリックシンドローム



▲栄養科主任 小塚明弘

#### メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態です。内臓脂肪からは、さまざまな生理活性物質が分泌されます。その中のTNF-αはインスリンの働きを低下させ高血糖を引き起こし、アンジオテニンノーゲンは血圧を上げ、PAI-1は血栓をつくりやすくします。このように内臓脂肪の増加は、生活習慣病を引き起こしているとも言えるでしょう。

#### 対策

動脈硬化の発生・進展を予防す

る為、食事療法による摂取カロリーの適正化と、脂肪燃焼を促す運動療法が基本となります。

#### ダイエット効果が高いのは食事制限か運動か

その答えは、同等と言われています。例えば、クッキーを2枚(100kcal) 控える事と、早歩き30分(100kcal消費) 行う事はダイエット効果としてはほぼ同等ということになります。つまり、有効なダイエットとは、自分にとって食事と運動のどちらの介入方法が適しているかという事になります。

#### 内臓肥満となる食生活の特徴と対策

主に①夕食過剰摂取タイプ②間食過剰摂取タイプ③外食依存タイプ④その複合タイプであると思います。夕食は最も高カロリーとなるうえに、夕食後は運動量も少なく肥満の要因となります。間食は150〜200kcal程度に抑えておけば問題はありませんが、500kcal以上の間食は1食分の食事となり、注意が必要となります。外食は、一般的に1食あたり800〜1000kcalとなるものが多く、毎日食べる場合は肥満の

要因になります。表示されたカロリーを参照する習慣をつけ、1食あたり女性で600kcal、男性で800kcalまでに抑えるようにしましょう。

#### 運動は+10から始めよう!

1日の身体活動量を10分増やせば、生活習慣病のリスクを約3%減らす効果が期待できることから、いつでもどこでも+10<sup>プラス10分</sup>という健康づくりのための身体活動指針が厚生労働省から公表されました。例えば、自転車通勤する、エレベーターは使わず階段を使う、買い物は車を使わない、テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど今の日常生活運動を10分増やしましょう。

#### 食事指導の活用

2008年4月から、40歳から74歳までの中高年保険加入者を対象に特定健診制度が始まりました。健康保険者は、メタボリックシンドロームの該当者または予備軍に対し、特定保健指導を行うことを義務付けています。当院では、健診センターにて特定保健指導、一般外来においても外来食事指導を実施しております。ぜひご相談ください。

## ◆お知らせ

### 市民病院助産師、看護師募集

#### 勤務

- 平成27年4月1日( )
  - 病棟勤務 3交替と2交替
  - 外来・手術室勤務 2交替
- 対象 次のすべてを満たす方

- 助産師または看護師資格取得者、平成27年3月助産師または看護師資格取得見込者
  - 昭和40年4月2日以降に生まれた方
- 人員 40人程度

#### 試験

- 内容 適性検査、面接
- とき ①8月5日(火)、②8月20日(水)午前8時30分( )

- ところ 市民病院8階講堂

- 申込期限 ①7月30日(水)、②8月14日(木)

申込・問合先 各申込期限(必着)までに、履歴書(写真貼付)、卒業証明書または卒業見込証明書、資格免許証の写し(資格取得者のみ)を郵送または直接病院総務課(〒4805・8520住所不要) ☎76・4131

※資格取得者は平成26年10月(昭和39年10月2日以降に生まれた方)または平成27年1月(昭和40年1月2日以降に生まれた方)の採用も可能です。

※9月5日(金)にも同様の試験あり。