

メタボリックシンドロームとは？

「メタボ」という言葉をご存知ですか。「メタボ」とは、正式には「メタボリックシンドローム」と言い、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。腹周りに内臓脂肪が蓄積されることによって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がいくつか重なっている状態のことを言います。生活習慣病が重なることで、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気になる可能性が高くなります。

「メタボ」は、日ごろの生活習慣を見直すことで予防ができます。以下の点に注意して生活してください。

■食 事

- ▽ 欠食せず1日3食取る
- ▽ 味付けを薄めにする
- ▽ 腹八分目を心掛ける
- ▽ 間食や甘いものを控える
- ▽ アルコールは適量にする
- ▽ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ▽ 脂っぽい料理を控える

食事を減らすときは、栄養が偏らないように、バランスよく食べてください。

■運 動

- ▽ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする
- ▽ ストレッチなどちょっとした時間をいかして運動習慣をつける
- ▽ 筋肉トレーニングで基礎代謝を上げる
- ▽ エレベーターを控えて階段を利用する など

日常生活の中で積極的に体を動かし、筋肉を鍛え、習慣にすることで、内臓脂肪を減らすことにつながります。

■そのほか

- ▽ ストレスを解消する
- ▽ 禁煙をする など

ストレスや精神疲労は、メタボリックシンドロームの危険因子です。規則正しい生活、十分な睡眠、運動で上手に解消してください。また、喫煙は、メタボリックシンドロームを悪化させます。まずは禁煙に取り組み、悪化を防いでください。

予防のポイントとして、食事・運動・そのほかの3つを上げました。内臓脂肪を減らすには、「食事のみ」や「運動のみ」ではなく、3つをバランスよく実行することが有効です。無理はせず時間をかけて行ってください。



糖尿病の予防教室を開催

上手な食事の取り方のコツや効果的な運動方法について学びます。この機会に生活習慣を見直し、手軽な予防方法を身に付けませんか。

※ 全日程に参加できる方を対象とします。都合により全日程に参加できない方はご相談ください。

日にち	時 間	内 容
10月17日(木)	午後1時30分～午後3時	【医師編】飯塚直彦飯塚医院医師 「糖尿病予防のカギは？」
10月30日(水)	午前10時～午前11時30分	【運動編】「やってみよう！手軽にできる運動！」
11月6日(水)	午前10時～午前11時30分	【栄養編】「タネあかし！血糖値を上げない食べ方」
11月20日(水)	午前10時～午前11時30分	【運動編】「寒さに負けず、体を動かそう！」
11月28日(木)	午後1時30分～午後3時	【歯科編】柳園隆やなぎその歯科医師「実は深い関係が…糖尿病と歯周病」
12月4日(水)	午前10時～午前11時30分	【栄養編】「外食・間食・おつまみはこう選ぼう！」
12月18日(水)	午前10時～午前11時30分	【運動編】「これで寒い冬を乗り切ろう！」

■場 所 町保健センター

■定 員 20人(先着順・定員になり次第締め切ります)

■申込期限 9月27日(金)

■申し込み・問い合わせ先 町保健センター ☎(48)1111(内1520・1521)