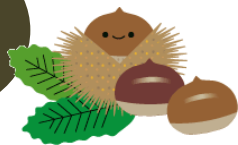


健康だより

2011

Vol.21

NOV.



今年もやります!!
脱メタボプロジェクト

ススンプック2011 参加者募集中!

生活習慣病、運動、栄養、そして心理のプロフェッショナルによる計3回の集団指導と前後の個別指導によってメタボリックシンドロームからの脱却を目指すプロジェクト通称『ススンプック』を今年も開催します!

これまでは血液検査と身体計測によって効果を判定していましたが、今年から

- ①動脈の硬さの評価(CAVI)、
 - ②内臓脂肪の評価(腹部エコー)
- を追加します!!

より効果を実感しやすくなったススンプックに是非ご参加下さい!!

※現在プロジェクトの対象となった方に個別にご案内中ですが、参加枠にまだ若干の空きがございます。11月11日(金)から、ご希望の方はどなたでも応募を受け付けますので、是非ご参加下さい!(但し先着順となります)ご連絡は保健医療推進センター(内2213)または ykuroki@nagasaki-u.ac.jp (黒木) まで

ほんとうに怖い 動脈硬化

メタボじゃなくても要注意!

メタボリックシンドロームと判定されていなくても油断はできません。ある調査※では、「肥満(BMI25以上)」、「高中性脂肪」、「高血圧」、「高血糖」のうち、1つでも当てはまる人は、全くない人に比べ約5倍脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まり、3~4つになると約36倍とグンと高まると言うことが分かっています。メタボリックシンドロームに該当しなくても、上記項目で異常があれば、早い内に対策をとることが必要です。健診結果でご不明な点があれば、お気軽に保健医療推進センターまでお問い合わせ下さい。

※松澤ら「宿主要因と動脈硬化性疾患に関する研究1995年」より

①血圧脈波測定(CAVI)

思ったよりもすすんでる!?

動脈硬化を表す「血管年齢」

たびたび動脈硬化と言われるけれど、実際のどのくらいすすんでいるの? CAVIでは、動脈硬化の進行度をわかりやすく血管年齢で知ることができます。検査は手足にカフと電極を装着し、胸にも電極を1つ付けます。あとは5分程度横になっていただくだけで結果が出ます。

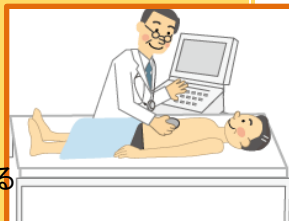


←CAVI測定の様子

②腹部エコー

肝臓が白っぽく映る・・・
これってもしや脂肪肝!?

メタボリックシンドロームの人に多く見られる、肝臓に脂肪が溜まってしまう状態(脂肪肝)の有無を確認することができます。また、内臓脂肪の程度も確認することができます。検査は専用のプローブをお腹に当てるだけで、痛みも副作用もありません。



↑腹部エコー測定の様子

動脈硬化リスク御三家

S Smoking(喫煙)

喫煙によって血管が傷つけられ、動脈硬化が加速します。



M metabolic syndrome (メタボリックシンドローム)

内臓脂肪の蓄積によっておこる、高血圧や糖尿病、脂質異常症は動脈硬化を急速に進行させます。



L LDL-コレステロール (悪玉コレステロール)

LDL-コレステロールが増えすぎると、血管内皮に入り込み、プラークというこぶを作り血管壁を厚くします。



プラーク

