

健康だより

2009
Vol.
3

メタボについて

《 診断基準 》

必須

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
※CTでの内臓脂肪面積が 100cm^2 以上に相当

上記必須項目に加え、以下A・B・Cのうち、

2項目以上該当すると、**メタボリックシンドローム**と診断されます

A

中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$
かつまたは
HDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$

B

最大血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつまたは
最小血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

C

空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dl}$

肥満、高脂血症、高血圧、高血糖などは、健診時の検査異常値としてよくみられる動脈硬化の危険因子です。これらの検査値に異常があっても、通常は何の自覚症状もありません。しかし、これらの危険因子を併せ持つことで、心血管疾患の発症リスクは**5倍～31倍**にもなります。

また、これら4つの危険因子のなかで**肥満、特に内臓脂肪**が悪事を働いていることが明らかとなってきました。内臓脂肪は主に腹部の腸間膜についた脂肪細胞のことを指しますが、この内臓脂肪が増えると、動脈硬化を進展させる因子(例えば、**TNF α** 、**PAI-1**、**アンジオテンシノーゲン**、**遊離脂肪酸**)を多く分泌し始めます。一方、**アディポネクチン**には、動脈硬化の進展を抑制する作用もありますが、内臓脂肪が増えると、その分泌が低下します。しかし、内臓脂肪は、**がんばった分、ちゃんと減ってくれる「素直な」脂肪**です。

保健・医療推進センターではメタボリックシンドロームの相談もおこなっています。お気軽にご利用ください。



赤が内臓脂肪
青が皮下脂肪

おやすみ「最近疲れてるなあ」と感じ始めたら… セルフ・リラクセーション

仕事が忙しかった日、上司や同僚と意見が合わなかった日、いつもと違う環境で過ごした日など、「ああ、疲れたなあ」と感じる事がよくあります。そうした日々のちょっとしたストレスをこまめに自分で解消できたら良いですね。健康志向が高まる中、皆さんいろいろなリラクセーション法をご存じかと思いますが、特別な道具無しでも手軽にできるリラクセーションを4回に分けて紹介します。

Section 1. 10秒呼吸法(腹式呼吸)

- ① 椅子にゆっくりと腰掛け、両手をお腹にそっと当てます。
- ② ストローで息を吹くように、「フー」と息を吐き出します。(お腹が凹むのを感じてください。)
- ③ 口を閉じ、鼻からゆっくり「1, 2, 3, 4」で息を吸い込み「5」で止めます。(お腹が膨らむのを感じてください)
- ④ 「6, 7, 8, 9, 10」で口からゆっくりと息を吐き出します。②と同じく、ストローで吹くような感じです。(お腹の凹みを感じてください)

赤ちゃんは腹式呼吸でストレスを解消する能力を持ち、深い安らぎを得る達人だそうです。呼吸法の効果は、少ない呼吸数で効率よく酸素を取り込むことで肺や心臓の負担を軽減したり、横隔膜の上下運動で内部器官をほどよくマッサージして機能UPにもつながるそうです。ため息代わりに試してみてください。

重要 リラクセーション後、急に動くことは危険ですので、両手、両足の屈伸や全身の伸び等の目覚めの動作をしてから活動に入りましょう。



インフルエンザ大流行中！！

全国的にも大流行中の新型インフルエンザ。日本国民の14人に1人が感染したと推定されています。

現在、ここ長大内でも大流行中。7月末からの累計で、感染者数はすでに**900人**を超え、長大祭後には1日の発症者数が60名を超える、今までで一番大きなピークを迎えています。しかし、学園祭実行委員を通じて予防啓発を行ったことが功を奏したのか、この数字は予想よりも少ないものでした。

インフルエンザ予防の基本は**マスク・手洗い・外出自粛**。普通の風邪だろう、とコホコホやっているのはマナー違反。自己判断は禁物です。判断に迷ったときは、保健・医療推進センターへご相談ください。



※インフルエンザと診断されたら、必ず保健・医療推進センターへご連絡ください！

