

話題のメタボリックシンドロームとは？



最近、メタボリックシンドロームがマスコミでも報じられ関心をお持ちの方が増えていきます。

近年、腹腔内の内臓脂肪の蓄積が糖尿病、高脂血症、高血圧の大きな要因であることが明らかにされてきました。日本人は欧米人に比べ、肥満度が低くてもメタボリックシンドロームを発症しやすい遺伝素因をもっています。また肥満の質が問題で、皮下脂肪が多いか、内臓脂肪が多いかが重要です。

ウエストが、男性で85cm、女性で90cm以上あると、内臓脂肪型肥満の可能性があります。内臓脂肪の蓄積を必須項目にして、高血糖、高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症のうち二つ以

上持つ場合をメタボリックシンドロームと呼びます。

過栄養と運動不足の生活がもたらす内臓脂肪の蓄積と、それによっておこる脂肪細胞の機能異常により、糖尿病、高血圧、動脈硬化症がひきおこされ、ひいては脳卒中、心臓病を発症していきます。

「規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度の運動、十分な休養」と口にするのは容易ですが、しがらみの多い世の中、現実には避けがたいストレスもあり、なかなか理想通りにはいきません。しかし、生活習慣病は少しずつ意識をかえていくことが大切ですので、ライフスタイルを考えて病気を予防していきましょう。耳よりな情報をひとつ。内臓脂肪は皮下脂肪より、運動によって落ちやすいそうです。



健康管理センター所長
(内科医師)

すやま やすこ
陶山 和子

モニター募集のお知らせ

患者様のサービスについて、病院をご利用いただく地域の皆様から評価をいただきながら、サービス向上を図っていくために「西伯病院モニター委員会」を設置します。

この委員会には、病院利用者をはじめ、福祉関係団体などからも参加いただく予定です。この機会には是非とも地域の皆様のご意見をお聞かせください。

つきましては、つぎのとおりモニターとなっただけ一般公募委員を募集しますので、積極的にご応募ください。

◇応募資格

南部町内に住所を有する満20歳以上の方

◇応募方法

①住所、②氏名、③生年月日をご記入いただきハガキ又は病院窓口にお申し込みください。

◇応募先

〒683-0323 南部町倭397
西伯病院 モニター募集係あて

◇募集人数

14名 (応募者多数の場合は、選考の上、決定させていただきます。)

◇応募締切

平成19年1月12日 (金) 必着

※ご不明な点は、西伯病院庶務係 (電話66-2211担当: 分倉、戸田) までお問い合わせください。

年末年始 外来診療のご案内

◇12月29日 (金) から1月3日 (水) まで外来診療を休診させていただきます。救急の場合は、24時間いつでも診療しますので、ご来院の際には電話連絡をお願いします。

◇小児科は12月30日 (土) と1月2日 (火) の午前中

(9:00~12:00) 診療しますので、ご利用ください。

◇年末年始は、外来診療がたいへん混み合いますので、お薬の残量をご確認いただき、お早めに受診してください。

お問い合わせ先 西伯病院 TEL 66-2211