

げんき通信

内臓脂肪のおはなし

今年の4月より、従来の健康診断に変わって「特定健康診査」と「特定保健指導」が開始されました。これはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を導入した新しい健診制度です。これによって、すでに生活習慣病になっている人だけではなく、予備軍を見つけて発症を予防することが大きなねらいです。

私たちのからだについている脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪の2種類がありますが、このうち、エネルギーの一次的な貯蔵庫である内臓脂肪が過剰にたまると、その脂肪細胞からいろいろな悪玉物質が分泌され、その影響で糖尿病・高血圧・脂質異常症(高脂血症)が起りやすくなることがわかっています。つまり、内臓脂肪を減らせば、生活習慣病をかなり予防できるということになります。

メタボリックシンドロームというと腹囲ばかりが強調されますが、これは内臓脂肪の蓄積具合を見るためのもので、その上にさらに、高血糖・高血圧・高脂血のうちのふたつ以上が認められた場合に診断名がつき



ます。これらの生活習慣病はひとつずつの程度は軽くても、複数重なるとう血管がいたみやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を引き起こすので、いかに予防するかがポイントなのです。

食生活の見直しと運動を…

内臓脂肪は皮下脂肪よりたまりやすいのですが、落としやすくもありません。まずは食生活を見直しましょう。一日三回しっかりと食べるのが大切です。早食い・ながら食い・高カロリー・食濃い味・間食・夜食・過度の飲酒を改めましょう。「一般には「腹八分目」と言いますが、内臓脂肪を減らすには「七分目」程度を意識してください。野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど、低カロリーで食物繊維やビ

内臓脂肪はたまりやすいのですが落としやすくもあります。



(木原店薬剤師/えぐち)

タミン豊富な食材がおすすです。少しづつをよく噛むことも忘れてください。

次に運動を習慣にしましょう。ウォーキングやストレッチは手軽に始めることができます。有酸素運動なので内臓脂肪を減らすのにも効果的です。ウォーキングはさらに心肺機能を高めて血圧を下げる効果があり、また、内臓の働きを活発にして便秘解消にも役立ちます。脂肪が燃焼を始めるのは20分くらい必要なので、まずは20〜30分間歩いてください。毎日のストレッチだけでも全身の血行が良くなり、体も引き締まることができます。

また、常に体重を意識しておくために体重日記をつけるのもいい方法です。毎日の体重変化を記録しておくことで、どれくらい食べ、どれくらい運動した時に体重がどう変化したかを把握することができます。体重は食前に測りましょう。できれば朝夕一回がベストですが、無理な場合は一日一回、だいたい同じ時間帯を選んでください。

C O L U M N

げんきコラム

食中毒予防は手洗いから!



これから真夏にかけて食中毒の季節です。予防のために調理や食事の前の正しい手洗いを身につけましょう。まず流水で約10秒間汚れを落とします。その後せっけんを泡立て、てのひら・指先・指の間をていねいに洗います。てのひらをつめて軽くひかくようにするとつめがきれいになります。アウトドアでは消毒用アルコールが便利です。店頭でご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777