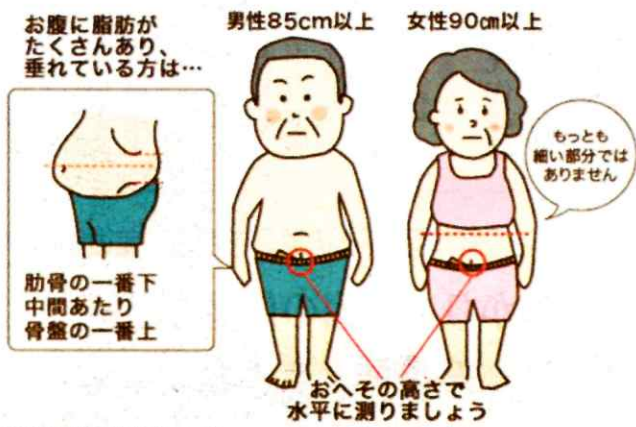


腹囲の測り方



- ・飲食後は避けましょう。
- ・正確な計測のためシャツは脱いで測りましょう。
- ・立位でへその高さで測ります(最も細くびれた部分ではありません)。
- ・両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・呼吸は普通にし、呼気(はき出した)の終わりに目盛を読み取ります。
- ・巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。

※「ダスキンヘルスレント」ホームページから許可を得て引用

⑥ あなたの腹囲は何センチ?

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章
「メタボリックシンドローム」という言葉



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

を聞いたことがあると思いません。2005年に日本内科学会を中心に関連する国内の8学会が合同で、重なるほど危険度の高い生活習慣病の集積をメタボリックシンドロームと命名して発表しました。「メタボリック」は「代謝」という意味で、「代謝症候群」ではほとんどないので、片仮名でメタボリックシンドロームと命名しました。その結果、06年の流行語大賞のトップ10に入り、その略語である「メタボ」が日常的に使われるようになりました。

た。おなかが大きいと、血糖や血圧が軽度高値あるいは脂質(コレステロールと中性脂肪)が軽度の異常でも、それらが複数になると代謝異常を起し動脈硬化が進行するのです。過剰にたまった内臓脂肪があると、糖尿病や高血圧や脂質異常症が前段階でも、それらが重なることによって、脳卒中や脳梗塞などの脳卒中、狭心症や心筋梗塞など心臓病、閉塞性動脈硬化症や大動脈瘤などの血管病になりやすくなるのです。

以前から「シンドロームX」「マルチプルリスクファクター症候群」「死の四重奏」などと呼ばれていましたが、1999年にWHO(世界保健機関)が整理して、「メタボリックシンドローム」を提唱しました。しかし、「メタボ」の考え方は国によって異なっており、単に危険因子の重複とするもの、血糖を下げるイン

保健・福祉

小児の急性肝炎の動向に注意

ゴールデンウィークが終わりました。多くの人が外出し、それぞれに楽しい時間を過ごしたと思います。東京を中心に感染者は減少傾向のようですが、新型コロナウイルスの流行は終わっていません。沖縄のように感染者数が過去最多を更新した地域もあります。これからの1〜2週間は特に心配される場所です。ワクチンの効果がどの程度なのか、いろいろな要素が

はやってる病気は?

あるとは思いますが、しっかりとみていきたいと思えます。一般的な感染症の流行はみられません。小児、3歳前の子どもへの急性肝炎が心配されてきています。原因はまだ不明のようですが、やはりウイルスとの関係も注目されています。子どもの修学旅行、運動会なども地区によって始まっているようですので、注意しながら楽しんでください。(9日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	1	0
RSウイルス感染症	0	0	0	2
咽頭結膜熱	10	2	4	1
A群溶連菌咽頭炎	16	11	17	4
感染性胃腸炎	176	279	301	227
水痘	3	2	3	2
手足口病	11	11	16	20
伝染性紅斑	2	0	0	2
突発性発疹	17	20	13	24
ヘルパンギーナ	0	0	1	2
流行性耳下腺炎	1	3	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	2	0	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス (4月25日〜5月1日)

スリンホルモンが効きにくくなるインスリン抵抗性を基盤とするもの、「メタボ」と診断します。メタボは単に太っていることや、腹囲が大きいうち意味ではありませんので、誤った使い方をせず、正しい意味を理解した上で使ってください。日本は、内臓脂肪を基盤とする考え方であり、ウエスト周囲径(その高さの腹囲)が男性85センチ、女性90センチ以上で、かつ血圧・血糖・脂質の三つのうち二つ以上が基準値から外れるものを「メタボ」と診断します。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市 及び近郊エリア

AED 設置施設

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ 足利店 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811

コムファーストの専門店街 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111

認定こども園 太子保育園 桐生市相生町5-456 ☎0277-52-1034

認定こども園 だいや保育園 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313

ASKA あすかホール

桐生ひろさわ館
みどり大間々館
桐生あいおい館

仏壇と香りの あすか

全館共通電話 <24時間受付対応>
0120-0277-76

～私たちは何よりも誠実を尽くします～

セレモニーホール 板場

☎0120-440444

事前相談、随時承っております

お風呂でゆったり、サウナでスッキリ

幸の湯

平日大人600円 ☎0284-42-0030

もう一人の家族になりたい

株式会社 マルサン

足利市今福町348 ☎0284-22-0303
http://www.kkmarusan.jp

足利 マルサン 検索

AED 4ヶ所設置

BOAT RACE 桐生

みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

優れた交通社会人の育成に努めます

KIRYU DRIVING SCHOOL FOR SAFETY FOR HAPPINESS

(株)桐生自動車教習所

群馬県桐生市堀町3-5-18(赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujkgyo.co.jp