

生活習慣を見直し、メタボ対策をしよう

- 1 体重を5～10%減らす
- 2 食事は腹八分目でやめる
- 3 野菜を積極的にとる
- 4 +10%の運動・散歩を始めよう
- 5 禁煙
- 6 ストレスと上手につきあう
- 7 良質な睡眠をとる
- 8 健康状態の確認のために健診を受ける

でしようか。2018年の国民健康・栄養調査によれば、20歳以上でメタボ該当者は男性30.4%、女性11.9%であり、13年と比べ、男性で6.8%、女性で2.8%増えています。メタボがあると、糖尿病になるリスクが3倍、心血管疾患により死亡するリスクも3倍、その他、非アルコール性脂肪性肝、高尿酸血症、慢性腎臓病、睡眠時無呼吸症候群などのリスクも高く、メタボ対策はわが国としても重要な課題です。

肥満の判定基準は国によって異なりますが、日本肥満学会の基準は18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、適正BMIは22で、75kgなら、食事と運動

す。165cm/75kgを両輪として5kg減を、BMI(75÷1.65²)は27.5を目標としよう。1日30gの減量なら半年足らずで達成できます。メタボに伴う高血圧、脂質異常、高血糖は大幅に改善されるはず。

◆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。

63 メタボと言われて気をつけるべきこと

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



【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。

肝、高尿酸血症、慢性腎臓病、睡眠時無呼吸症候群などのリスクも高く、メタボ対策はわが国としても重要な課題です。メタボを減らし、健康寿命を延伸するための「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)第2次」は1年延長して23年までとなり、現在、次期プランが検討されています。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん(2) みなさん、こんにちは！ポクはインフルくん。もうすぐコロナちゃんもあつて、キセツのうつりかわりもはやくかんじるね。サミダレはミドリイロく、ハツコイのメタファーだとおもう。そんなセンチメンタルなキモチにさせるユウウチであたえてくれな、コロナちゃん。けんのピョウシヨウリヨウもさがり、ケイカイレベルも1になった。でもまだまだキをぬかず、ミツをさげ、カンセンヨボウはしっかりとしよう！

群馬県の感染症サーベイランス(5月16～22日)

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	0	0
RSウイルス感染症	2	0	0	1
咽頭結膜熱	1	2	6	3
A群溶連菌咽頭炎	4	1	10	8
感染性胃腸炎	250	170	207	231
水痘	2	5	7	10
手足口病	20	14	6	10
伝染性紅斑	2	3	4	0
突発性発疹	24	21	19	23
ヘルパンギーナ	2	0	3	3
流行性耳下腺炎	4	0	3	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	6	1	2
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
百日咳	0	0	0	1

はやってる病気は?

いっぽうカンセンシャヤそのしゅういかたがたはどつてもクロウしているなあ。またまわりになくてもハツネットただけでしんばいだよ。ケンサヤチリヨウにかんしてはかかりつけのおいしさにそうだんだん。いちょうえんもしつこくいますよ。よくアライウガイをしよう。コロナちゃんのワクチン、シキウケイカンワクチン、ケントウしてね。ユウバエはアンスいろく。はああく。それじゃまたね。つづく (30日、桐生市医師会)

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

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。

恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	足仲保育園 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	認定こども園 ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949(代)	GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2_ishii_dental	認定こども園 たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	認定こども園 菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302(代)	認定こども園 ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	認定こども園 桐生北こども園 桐生市東久方町1丁目1-36 ☎0277-44-4915	桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農くんま指定 三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181代 FAX.0277-43-5380
関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	
北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706			