

# 保健師からの「ちょっといいはなし」

## 新しい生活習慣病の視点

### メタボリックシンドローム



●あなたは洋なしちゃん？ それともリンゴちゃん？

まずメジャーを用意してください。そしておへその周りを測ってみましょう。何cmありましたか？どうしてウエストを測ってみたかというのと、これで内臓脂肪がたまっていくかどうかを推測できるからです。男性で85cm以上、女性で90cm以上あると内臓脂肪型肥満が疑われます。内臓脂肪型肥満かどうかは、体型からも推測できます。ウエストとヒップの比率で体型を洋なし型とリンゴ型に分けることができます。

ヒップの大きさを1としたときに

ウエストの大きさが  
0.7以下 洋なし型  
1.0以上 リンゴ型

例) ウエスト99cm、ヒップ90cmの場合  
 $99\text{cm} \div 90\text{cm} = 1.1$  (リンゴ型)

●メタボリックシンドローム

症候群と呼ばれるとおり、肥満・高血圧・高脂血症・耐糖能異常の症状がいくつか重なってみられます。たとえ一つひとつの値がそれほど悪くなくても複数の危険因子が重複するとより危険性が高まります。

洋なし型は皮下脂肪型肥満と言われ、下腹部や腰・太もも・おしりに脂肪がつくタイプです。リンゴ型は内臓脂肪型肥満と言われ、内臓の周りに脂肪がつくタイプです。この「内臓脂肪」が最近注目されています。皮下脂肪より内臓脂肪のほうが、体にとつて良くないというのです。内臓に脂肪が蓄積し、さまざまな病気が引き起こされる状態は「メタボリックシンドローム(代謝症候群)」と呼ばれています。

脂肪はエネルギーの貯蔵庫としての役割がある一方、貯まりすぎると物質の分泌バランスに悪影響をおよぼします。血栓をつくりやすくしたり、血糖値を上昇させたりするなど、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などを引き起こします。

#### 予防のために大切なこと

- 体を動かしましょう
- 運動すると血管を修復する物質の分泌が増え、血管の状態がよくなります。
- 油っこいもの、甘いもの、食べ過ぎや野菜不足に注意しましょう
- ウエスト・体重日記をつけましょう

「内臓脂肪」は「皮下脂肪」に比べると、つきやすく落ちやすいと言われています。皮下脂肪型肥満のかたより生活改善効果が見えやすいということですから、さあ、今日から生活を見直してみましょ。

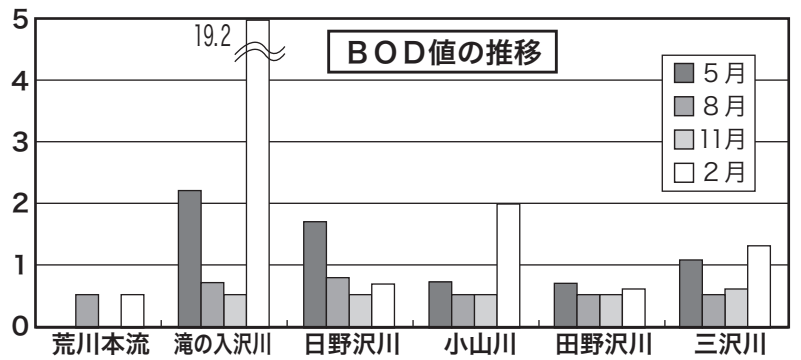
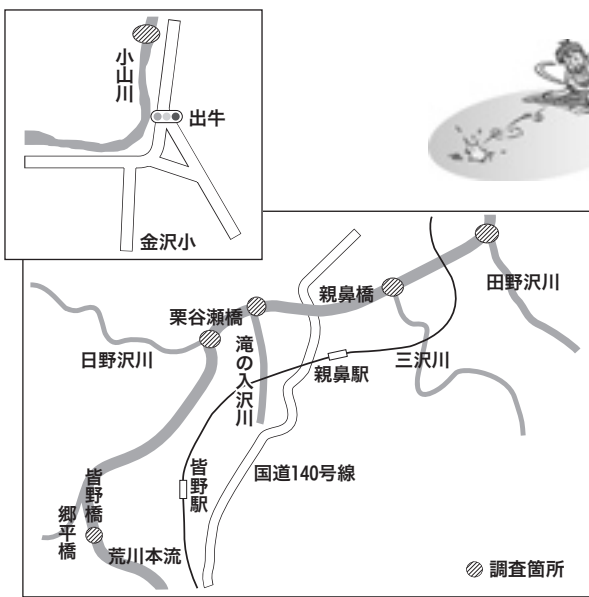


## 平成17年度

# 町内河川水質調査結果報告

今年度のBOD調査結果では、2月の数値が各地点とも大きくなっていますが、これは河川の水量が減少し、自浄機能が低下してしまったことが原因と考えられます。家庭の雑排水が多く流れ込む滝の入沢川に、その影響が顕著に見られました。

BOD 水の汚れを示す代表的な指標。国の河川環境基準では  $2\text{mg}/\ell$  以下とされています。



※0.5mg/ℓ未满是0.5としています。荒川本流は、2・5月は調査未実施。