

市民病院・ワンポイントクリニック

～肥満はなぜいけないの?～



院長 鈴木 裕太郎

日本人の死因で一番多いのは、悪性新生物(がん)で全体の約3割を占めていますが、心臓病と脳卒中(脳血管障害)に腎臓病などを加えた血管疾患が死因に占める割合も、ほぼそれに匹敵します。

血管疾患の大半は動脈硬化症に起因しますが、それには内臓脂肪型の肥満が大きく関わっていることが最近分かってきました。

内臓脂肪が過剰にたまった状態は、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病につながるだけでなく、「血糖値が少し高い」「血圧が少し高い」といった症状と重なりあうことで急速に動脈硬化を進行させてしまいます。

そうした状態を予防するために、40～74歳を対象に特定健診制度、いわゆる“メタボ健診”が行われています。

メタボはメタボリックシンドロームの略で、内臓脂肪型の肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常の3つのうち2つ以上が該当する状態をいいます。

では、内臓脂肪型の肥満がなぜいけないのでしょうか。もともと脂肪細胞からは、生理活性物

質という体内の働きに影響を与える様々な物質が分泌されています。生理活性物質には、コレステロールや腸内細菌と同様に善玉と悪玉があります。善玉には血糖値を調節するインスリンの働きを保ち、動脈硬化を抑えるといったプラスの作用があるのに対し、悪玉にはインスリンの働きを低下させるほか、血栓ができやすくなるなどのマイナスの作用があります。

内臓脂肪がたまりすぎると、生理活性物質のうち善玉が減って悪玉は逆に増えるため、血圧や中性脂肪が上昇し、血糖値も高くなる結果、動脈硬化が進行してしまうのです。

内臓脂肪型の肥満かどうかは腹囲で判定します。具体的には、女性は男性よりも皮下脂肪が多いことを考慮し、男性は85cm、女性は90cmを超えるとメタボに該当します。内臓脂肪のつき過ぎは諸悪の根源であるというのが、メタボリックシンドロームの考え方です。皆さんも飽食や間食を避け、適度に運動することでメタボにならないよう心掛けましょう。

問合せ 市民病院 ☎24-6111 ☎22-0887

地域包括支援センター便り

認知症予防のヒント

認知症は誰にでも起こりうる病気です。しかし、近年の研究により生活習慣病が認知症の危険因子の1つであることが分かってきました。生活習慣病・認知症を予防するために生活習慣を見直してみませんか。

□有酸素運動をしましょう

ウォーキングや体操などの有酸素運動を、できれば週5日、1日30分以上行いましょう。

□野菜・果物・魚を食べましょう

・ビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

ビタミンCが多いもの	アセロラ、レモン、ピーマン、イチゴ
ビタミンEが多いもの	ホウレンソウ、カボチャ、ウナギ、サバ
βカロテンが多いもの	ニンジン、春菊、大根の葉、小松菜

・青魚に含まれているDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達や脳の血流をよくする働きがあります。

※医療機関を受診中の方などは、運動や食事についてかかりつけ医に相談してください。

問合せ 市地域包括支援センター ☎22-7733 ☎22-7731

8 エコライフDAY埼玉2013
取組結果

エコライフDAY埼玉とは、簡単なチェックシートを利用して、省エネ・省資源など環境に配慮した生活(エコライフ)を夏と冬にそれぞれ1日、県民の皆さんに体験してもらう県の取組です。

市では、市内小・中学生と家族が参加しました。2日間で削減された約13tの二酸化炭素は、およそ938世帯が1日に排出する二酸化炭素量と同じです。今後とも家庭で

の環境に配慮した生活にご協力をお願いいたします。

取組結果

□夏のキャンペーン
参加人数…8、665人
排出削減二酸化炭素量(推計値)…約6・05t

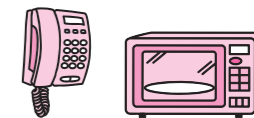
□冬のキャンペーン
参加人数…10、640人
排出削減二酸化炭素量(推計値)…約6・94t

問合せ エコタウン推進課
☎63-5006 ☎23-7700

小型家電のリサイクルについて

～4月1日から小型家電の分別回収にご協力ください～

小型家電には、鉄・アルミ・銅などといった有用な金属が含まれています。資源の有効利用と不適正な処分による環境汚染防止のため、使用済みの小型家電製品を回収します。



出せるもの

電話機、電卓、ドライヤー、デジタルカメラ、電子レンジ、掃除機など電源(コンセント)・充電池・乾電池を使用する小型の家電製品

※電源を必要とするものが対象です。一部受入れ対象外のものもあります。

出し方

電話機、電卓、ドライヤー、デジタルカメラなど	不燃物の日にクリーンステーションに出す
電子レンジ、掃除機、プリンターなど一辺が30cm以上のもの	粗大ごみの有料収集を申し込むか、西本宿不燃物等理立地へ直接持ち込む

出すときの注意点

- ・他のごみと混ぜずに分別して出してください。
- ・個人情報などは消去してから出してください。
- ・取外し可能な乾電池やバッテリーなどは外してから出してください。

出せないもの

次のものは、市では収集・処理できません。

□家電リサイクル法の対象品

テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機など。詳しくは、家電リサイクル券センター(☎0120-319640)にお問い合わせください。

□パソコン

メーカー又はパソコン3R推進協会(☎03-5282-7685)にお問い合わせください。

□携帯電話

使わなくなった携帯電話の回収は販売店などにご相談ください。

□事業所で使用していた使用済小型電子機器等

事業所などで使用していた小型電子機器等は、産業廃棄物として適正に処分してください。

ごみを出すときのお願い

- ・食品用のプラスチック製容器は、汚れを落としてから出しましょう。(カラス等によるごみの散乱・臭いの原因になります)
- ・収集日を間違えないよう、資源とごみの分別収集計画表で確認してから出しましょう。
- ・午前8時30分までに、きちんと決められた場所へ出しましょう。

問合せ クリーンセンター ☎34-5550 ☎34-5125



松山市農業の
新時代を築き
ます。

市長の元気創造

東松山市農業新時代「東松山農業者会NEX-T」に期待します

「東松山農業者会NEX-T」青年農業者の会が設立されました。待ちに待った市内の青年農業者や就農を志す皆さんの組織です。

会員は市内の50歳未満の方が対象で、当初メンバーとして11人が参加しています。有機農法で野菜作りや水稲栽培、畜産等に取り組んでいる方たちです。

今後は、お互いに情報交換しながら、会員の親睦や販路の拡大を図るとともに、会員が協力して直売なども行うそうです。

市内の青年農業者の皆さん、また新たに農業に取り組んでみたいと考えている皆さんは奮って「東松山農業者会NEX-T」にご参加ください。市としても、農業を生業として志す青年の輪が広がるよう、全力で支援しながら東松山市農業の新時代を築きます。