



特定健診

が教えてくれること

Vol.2

心筋梗塞や脳梗塞発症の危険性を高めるメタボリック症候群

【一の宮保健センター】 ☎22-5088 ☎55-5088

今回は、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）血糖の検査 についてお届けします。

なぜ、おへそまわりを測るの？

健

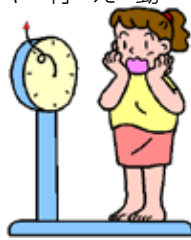
健康診断を受けたとき、「おへそまわり」を測られた記憶はありませんか？

平成20年度から始まった「特定健診」は「おへそまわり（腹囲）」を測り、内臓脂肪の蓄積を測定しています。おへそまわりが、「男性85cm以上、女性90cm以上」の場合、内臓脂肪型肥満が疑われます。肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があります。内臓脂肪型肥満はおへそまわりに脂肪が着き「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、男性や閉経後の女性に多く見られます。また、皮下脂肪型肥満はお尻から太ももなど下半身につく場合が多く「洋ナシ型肥満」と呼ばれ、女性に多くみられます。内臓脂肪型肥満に加え、①中性脂肪が高いまたは善玉コレステロール（HDL）が低い、②血圧が高い、③血糖値が高い、のうち2つ以上当てはまると「メタボリック症候群」に該当します。平成23年度阿蘇市特定健診受診者でメタボリック症候群に該当した390人のうち、脂質・血圧・血糖の3項目とも該当した人は97人（25%）でした。

なぜ、内臓脂肪が蓄積するといけないの？

内

臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から分泌される悪い物質が増え、血管の炎症や血栓を作りやすい状態にしたり、インスリンの働きを悪くして血糖を高くします。また、動脈硬化を抑える良い物質が減少して、動脈硬化が進みやすくなります。治療をしてもなかなか血圧・血糖・コレステロール等が改善しない場合、この内臓脂肪が影響していることが考えられます。



内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足により蓄えられますが、「付きやすく落ちやすい」性質があります。食べる時間や食べ方を見直し、適度な運動習慣を持つことで内臓脂肪が減少すれば、血圧・血糖・コレステロール等の改善に効果みられ、動脈硬化の進行を防ぎ心筋梗塞・脳梗塞等の予防につながります。心筋梗塞・脳梗塞になりたくない方、まずは特定健診を受け、自分の「メタボ度」を確認してみてくださいはいかがでしょうか？

図書館

図書館へ行こう！

問い合わせ：阿蘇図書館 ☎32-0067
一の宮図書館 ☎22-2916



おはなしアップルのおはなし会

読み聞かせボランティア「おはなしアップル」の皆さんによる楽しい会です。どなたでもお気軽にお越しください。

- とき 5月19日 日 午後2時～
- ところ 阿蘇図書館おはなしコーナー
- 内容 絵本の読み聞かせ、パネルシアター 他

移動図書館「あそ号」巡回日程

日程	巡回場所及び予定時間				
5月23日 日	阿蘇図書館 9:00	→ 上寿園 9:05~9:25	→ 山田公民館 9:35~9:50	→ 西役犬原公民館 10:00~10:20	→ 竹原公民館 10:30~10:45
	猿渡製材所 10:55~11:10	→ 坊中公民館 11:20~11:35	→ 佐伯商会前 11:40~12:00	→ くんわの里 12:10~12:30	→ 枳天満宮 14:20~14:40
	赤水駅 14:50~15:10	→ 宮本酒店前 15:20~15:40	→ 上の小屋バス停南 15:50~16:10	→ たちばな園 16:20~16:40	→ 阿蘇図書館 16:50
5月24日 日	一の宮図書館 9:30	→ 波野保健福祉センター 10:00~10:30	→ 坂梨公民館 11:00~11:20	→ 古城公民館 11:30~11:50	→ 一の宮図書館 12:05

※天候により中止する場合があります。ご了承ください。