

家庭の
健康アドバイスメタボリック
シンドローム

最近、「メタボ」という言葉をよく耳にします。皆さん、どんなイメージをもっていますか？

メタボ（メタボリックシンドローム）は、肥満と同義語ではありません。お腹の中に脂肪がたまりすぎると、糖尿病や高血圧になりやすくなります。人間は、いざという時のために体の中に余った糖分や脂肪を蓄えています。もつこれ以上蓄えられず、内臓脂肪細胞がパンク状態になり正常機能を果たせなくなったのがメタボです。

糖や脂肪をとりあえず蓄えておく必要に応じてすぐ使える、いつてみれば「普通貯金」のようなものです。一方、皮下脂肪は「定期貯金」のようなもので、すぐに使わなくてもいい脂肪を蓄えます。メタボの診断基準は、まず内臓脂肪が多いというところで、男性はウエスト85cm以上、女性は90cm以上です。これに血圧、脂質、血糖のうち2つ以上の軽微な異常を伴う場合、メタボと呼びます。メタボでは「インスリン抵抗性」という、インスリンの効きにくい状態になっています。飢餓から生き延びるため、人間には血糖を上げる機構がたくさんありますが、糖を下げる物質はインスリンのみです。

メタボではインスリンの効きが悪く、食後も血糖が下がりにくくなり、糖尿病になり易いのです。日常生活習慣の改善、特に食事・運動療法を行い内臓脂肪を減らし、メタボから脱却すれば、糖尿病、心脳血管障害の発症が減ることが疫学調査から明らかになりました。「転ばぬ先の杖」ということです。

家庭の
健康アドバイス

インフルエンザ

千葉市立青葉病院
内科 寺野 隆

今冬もインフルエンザの流行する季節となりました。インフルエンザウイルスは低温と乾燥を好み、油断していると爆発的流行を起こします。

咳やくしゃみなどによる飛沫感染がほとんどで、感染後2日前後で発病します。発熱、悪寒、頭痛、咳など風邪の症状と似ていますが、病状は重く、熱も39℃40度となること一般的です。

予防のためには、外出時はなるべくマスクを着用し、帰宅したら、こまめに石鹸で手を洗い、うがいをするのが基本です。また、抵抗力をつけるため、普段からバランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとるように努めましょう。

インフルエンザにかからないためには予防接種が効果的です。年末は医療機関が休診となりますので、なるべく早めに接種しましょう。インフルエンザにかか

千葉県内医療施設検索サイト
のご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>

千葉県医師会 健康教育委員会
「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



健康歳事記

10月10日 目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』です。
10を縦に書きますと、眉毛の下に丸い
目が現れます。この形から10月10日が
『目の愛護デー』に決まりました。

歴史は古く、失明予防を目的として、昭和6年7月中央盲人福祉協会の提唱により、10月10日が「視力保存デー」として当時の内務省大会議室で決定されたそうです。戦時中一時中止していたのを昭和22年、この運動は復活し、再び10月10日を『目の愛護デー』と改めました。昭和25年、改名された日本眼衛生協会と共に厚生省と共催となり、日本眼科医会も協力して毎年標語を募りポスターなどを作って、10月10日をピークとして目の保健衛生に関する事業を行っております。

なお、現在は主催が厚生労働省、都道府県、日本眼科医会となり、文部科学省の後援、日本医師会、日本眼科学会、日本眼球銀行協会、日本失明予防協会の協賛で行われております。千葉県眼科医会では、昭和58年以来、毎年10月10日またはその前後に、無料の電話相談を実施しております。

(麻薙眼科 麻薙 薫)

11月12日 皮膚の日

11月12日は「いい皮膚」という語呂合わせですが、1989年に日本臨床皮膚科医会が定めました。

毎年、その時期になると全国各都道府県において「皮膚の日」に関連する行事（一般の方々を対象に講演会や皮膚検診、相談会）が多数開催されます。参加はすべて無料です。

皮膚をいつまでも美しく健やかに保つきっかけ作りとなる日です。健やかな肌を保つスキンケアにとって大切なのは、皮膚についての正しい情報を知ることです。皮膚の日には、皮膚について少し考えてみませんか？

(そが皮膚科 児島 孝行)

医療トピックス

「喫煙」は寿命を3.5年縮める

全国の30歳以上の男女1万人の喫煙状況を追跡調査（1980～1999年）した厚生労働省研究班の大規模疫学調査の結果によると、たばこを吸う男性は吸わない男性よりも40歳以降の余命が3.5年短いことがわかった（本年5月発表）。喫煙と日本人の寿命との関係が数値で示されたのは、初めてである。

この調査では、平均年齢約50歳の男性の喫煙率は62.9%、女性は8.8%で、20年間にわたる年齢層ごとの死亡率から各年齢の余命を試算した。その結果、たばこを吸わない男性の40歳時の平均余命は42.1年、吸う男性は38.6年と、3.5年の差が見られた。調査時まで禁煙した人の平均余命は44.4年で、禁煙による延命効果が明らかになった。

ったなら、医療機関を受診しましょう。発症後48時間以内であれば抗ウイルス薬が有効ですが、服用については、医師にご相談ください。

65歳以上の方は、インフルエンザ予防接種は定

期予防接種となります。

居住地内の医療機関での接種の他、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業（居住地以外のかかりつけ医での予防接種）によるインフルエンザ予防接種が可能です。

乗り入れ事業による予防接種は10月1日～12月

31日までを実施期間として統一しております。

高齢者の高齢者インフルエンザ予防接種の接種時期、料金、接種できる医療機関などについては、市町村の窓口にご確認ください。

千葉県医師会健康教育委員会

医療に関する相談・苦情は・・・

医療安全相談センターへ

【相談内容】 医療についての心配事や診療の内容／医療機関の紹介／医療費、投薬、検査などに関する相談および苦情

【相談時間】 毎週月曜日～金曜日の9時～17時（祝日等閉庁日は除く）

【相談体制】 医師1名、保健師1名、看護師2名
※医師への相談は、原則として火曜日の午後のみで、事前予約が必要

【所在】 県庁健康福祉部医療整備課内（本庁舎13階）

相談専用電話

☎ 043-223-3636