

十保健師からの健康アドバイス

## 【連載シリーズ】メタボリックシンドローム

### ●テーマ／高血糖（糖尿病）について

今月の担当  
北檜山区  
藤田京です

「メタボリックシリーズ第4弾」今回のテーマはメタボリックシンドロームと高血糖（糖尿病）の関係についてです。

#### ■糖尿病とは？

血液中の糖分が異常に増加して、高血糖の状態が続き、放置することで、血液や神経が傷つけられ、全身の合併症を引き起こす病気です。

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、糖分を細胞に取り込んで消費したり、脂肪に変えて体に蓄積させて血糖を調節しています。このインスリンの分泌が減ったり、働きが悪くなったりすると、糖分を処理しきれなくなり、高血糖を招いて糖尿病を引き起こします。

#### ■血糖値が高めと言われたら要注意！

あなたは普段、食べ過ぎや、

飲み過ぎになるような傾向はありませんか。糖分をたくさん摂りすぎると、インスリンは過剰に分泌され、より多くのインスリンを分泌しようとはがんばります。そのうち、インスリンの工場であるすい臓が疲労をきたし、インスリンが産生されなくなり、やがてインスリンは不足し、糖尿病を引き起こすこととなります。

#### ■内臓脂肪と血糖値の関係

腹部（内臓）に脂肪が多い内臓脂肪型肥満に合併しやすい病気の第1位は糖尿病で、肥満の人はそうでない人に比べて約5倍も糖尿病になりやすいことが分かっています。

内臓脂肪が貯まると、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、高くなった血糖値を下げるインスリンの働きが弱まり、高

血糖を引き起こします。高血糖の状態が続くと、糖尿病を発症し、さらに心筋梗塞や脳梗塞を合併することもあります。

#### ■内臓脂肪を減らして高血糖（糖尿病）を防ごう

■これはやめたい！悪い習慣

- 1 満腹になるまで食べる
- 2 早食い
- 3 濃い味付け
- 4 甘いものや脂っこいもの食べ過ぎ
- 5 朝食を抜いて、昼食・夕食をたっぷり食べる

■こうしてみよう！よい習慣

- 1 小ぶりの茶碗を使う
- 2 一人前ずつ盛り付ける
- 3 食物繊維（野菜・海藻・きのこ類）をたっぷり摂る
- 4 寝る3時間前までに夕食を摂る
- 5 こまめに動き、歩く歩数を増やそう

## コリドール交流情報館

〜行ってみよう！となりまち〜

### 長万部町

長万部町ポイントガイド

### 学習文化センター

5万冊以上の書籍類、約200本のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください。●場所／温泉町（センター通り）●時間／午前10時～午後6時（不曜日は午後9時まで）●休館日／月曜日●問い合わせ先／学習文化センター ☎01377・2・5757

### 八雲町

### 第18回やくも大漁秋味まつり

八雲の秋の一大イベント『やくも大漁秋味まつり』。浜の男の心意気とはばかりに、サケや水産加工品、八雲の物産を格安販売!!また、特設ステージを中心に豪華景品の当たるゲームやアトラクションが盛りだくさん。ご家族・ご友人と一緒に遊ばせてください。●日時／10月28日（日）午前9時30分～午後1時30分●会場／八雲漁港特設会場●問い合わせ先／八雲町漁業協同組合 ☎0137・62・3101

### 八雲町熊石地域

### ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっていきます。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、皮膚病などに効果があると言われています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ!!ぜひ、ご利用ください。●営業時間／10月から午前11時～午後9時（年中無休）●入浴料／大人450円、小人200円●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 ☎01398・2・3330

### 今金町

〜紅葉を眺めながら〜

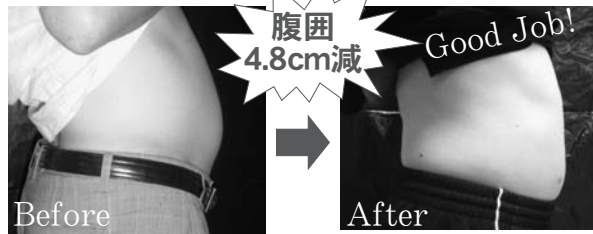
# 【第2弾】脱メタボへの道!!

## メタボレンジャーの経過報告

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指して早1ヶ月。その後の経過をお知らせします。

### 実践メニュー

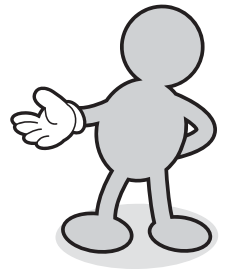
- 1 3食きちんと食べる  
↓朝食を減らすことで、昼食のト力喰いがなくなつた。
- 2 ビールの350mlは1日1本  
↓晩酌をやめた。が、付き合いで飲む時は飲む。
- 3 野菜中心おかずを食べる  
↓心掛けている。
- 4 【新】夕食は午後8時まで食べ終わる  
↓朝ごはんがおいしく食べられるようになった。
- 5 【新】町が開催している、ダイエット教室「ほそみどり」に参加。
- 6 週に4日30分位の運動をする  
↓2日に1回40分位の運動を心掛けています。  
では数値はいかがでしょうか？



	8月8日(初回)	9月11日(2回目)	成果
身長	170cm	170cm	
体重	73.7kg(標準63.6kg)	74.6kg	+0.9kg
体脂肪	23.3%(やや多い域)	19.4%(普通域)	-3.9%
BMI	25.5(肥満域)	25.8(肥満域)	+0.3
腹囲	88.3cm	83.5cm	-4.8cm

※「ほそみどり」での数値

体重はわずかに増えましたが、(お祭りの関係らしいです)が、腹囲と体脂肪は減っています!! 写真を見ても、お腹がへっこんでいきます!? まだまだ目標には遠いですが、これからも頑張ってもらいましょう!!



### ●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子を合わせもった状態のことをいいます。

### ●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満  
腹囲  
男性85cm以上  
女性90cm以上



高血圧  
収縮期血圧130mmHg以上  
または/かつ  
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常  
中性脂肪150mg/d以上  
または/かつ  
HDLコレステロール40mg/d未満

高血糖  
空腹時血糖値  
110mg/d以上

### 奥美利河温泉山の家

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山の家。紅葉を眺めながら露天風呂につかり、心身共にリフレッシュしてみたいかたです。●日帰り入浴/大人300円、小学生150円、幼児無料●宿泊/大人5,577円(1泊2食付)※冬期間休業のため10月いっぱい営業となっております、お早めにご予約先/予約先/クアブラザピリカ 01377837111

### せたな町北檜山区

田園に囲まれた温泉宿で、家庭的な雰囲気、心を和ませます。●おすすめメニュー/特製ジンギスカン、ヤマベの甘露煮、ニジマス料理、山菜料理●料金/宿泊(1泊2食)6,870円/日帰り入浴 大人400円、小人200円●泉質/食塩泉、ナトリウム・イオン泉●効能/神経痛、筋肉痛、慢性皮膚病、婦人病、冷え性など●問い合わせ/予約先/ねとい温泉 01377845141

### せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地)●営業時間/午前10時から午後9時まで※毎月第1・3月曜日定休●入浴料/大人350円、中人140円、小人70円●問い合わせ先/やすらぎ館 01377873841

### せたな町大成区

### 秘湯『湯とぴあ白別』

静かで情緒あふれる「湯の里」として評判のこの温泉。今の時期、露天風呂から見る紅葉が絶景です。冬期間まで期間限定、11月末まで入浴OKです。●場所/せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり)●入浴料/無料(お心のある方に清掃協力金として100円頂いています)●問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係 01399845511