

＋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／動脈硬化について

「メタボリックシリーズ第6弾」
今回のテーマはメタボリックシンドロームと動脈硬化の関係についてです。



■動脈硬化とは？

動脈硬化とは、心臓から体の各部分へ血液を運ぶ血管の弾力性が失われて硬くなったり、血液の通り道が狭くなり、血管に血栓（血のかたまり）がつまりやすくなってしまう状態をいいます。

■動脈硬化はなぜ怖い？

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行してしまうことです。進行してしまうと、心臓病・脳卒中・大動脈瘤など全身の血管の病気を招いてしまいます。血液の流れが悪くなることで起きる病気（循環器系の疾患）で日本人の約3割が命を落としているというのが現状です。

■動脈硬化とメタボリックシンドローム

人は年齢を重ねると少なからず動脈硬化になっていきます。動脈硬化はある種の老化現象ともいえるでしょう。しかし、見た目が若く見える・老けて見えるというように、同じ年齢であっても血管の状態に個人差があります。その大きな原因の一つとしてメタボリックシンドロームがあります。

内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・高脂血症といった4つの危険因子のうち、1つ危険因子がある人はまったく危険因子のない人に比べ、心臓病に5倍かかりやすく、3つ以上では36倍もかかりやすいという報告があります。血液検査の数値がちよつと高めくらいでは気にしないという人も少なくありませんが、一つ一つが軽度であっても重なることで、動脈硬化の危険性は飛躍的に高まってしまうのです。

動脈硬化の進行を抑えるには、適正な運動・バランスの良い食事・禁煙・ストレスをためこまないなど普段の生活習慣がポイントです。また、最近はずいぶんメタボリックシンドローム・動脈硬化が増えています。家族全員で生活習慣の改善に心がけていきましよう！



コリドール交流情報館
～行ってみよう！～

長万部町

冬の花火

どくとりと花火だ！108発

2008年冬に華咲く長万部と題して、元旦の夜空に花火を打ち上げます。夏とはひと味違う、冬の花火をご覧ください。●日時／1月1日 午前0時●場所／飯生神社広場※振舞酒、年越しそばの屋台もあります。※長万部温泉街での日帰り温泉は、午前2時まで営業予定●問い合わせ先／実行委員会 01377・2・2157

八雲町

八雲の温泉再発見

温泉めぐりスタンプラリー開催中！

スタンプ1個でハーベスター八雲の食事が10%OFF！さらにスタンプ5個で：①施設の入浴料が無料！②抽選で1泊2食付無料ペア宿泊券やハーベスター八雲のお食事券、ファームネットやくもの農産物をプレゼント！③再抽選もあり！●参加施設／温泉ホテル八雲遊楽亭／パシフィック温泉ホテル清瀧園／温泉旅館銀婚湯／桜野温泉熊嶺荘／八雲温泉おぼこ荘●問い合わせ先／八雲温泉振興協議会（役場商工観光労政課内） 01377・62・2111

八雲町熊石地域

国民宿舎「ひらたない荘」

豊富に湧き出る温泉と熊石名産のアワビ料理が自慢の宿。温泉浴場の「あわびの湯」の露天風呂からは、平田内川深谷の美しい景観が楽しめます。●1泊2食（税込）宿泊プラン／あわびフルコース（あわび料理10品 13,960円／ふるさと御膳コース（あわび料理7品 9,960円／通常コース 大人（中学生以上）7,100円、小学生 6,070円、幼児は無料（寝具は別途料金）●問い合わせ先／ひらたない荘 01398・2・3330

今金町

ピリカスキー場

【第4弾】脱メタボへの道!!

●メタボレンジャーの経過報告



	8月8日(初回)	9月11日(2回目)	成果
身長	172cm	172cm	
体重	73.7kg	69.9kg	-3.8kg
体脂肪	23.3%	19.6%	-3.7%
BMI	24.9	23.6	-1.3
腹囲	88.3cm	82.2cm	-6.1cm

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指して、3ヶ月目(折り返し地点) 突入です。
数値の改善がだんだん停滞してきました…そろそろダイエツトの壁『停滞期』なのかもしれせん。今のままでは「半年で体重・体脂肪・腹囲マイナス10」が目標でしたが、目標達成は厳しいため、今回は目標の見直しを図りました。

【第4弾】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの経過報告

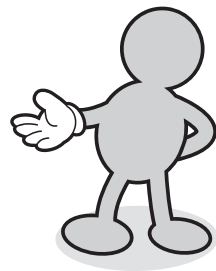
【停滞期】何をしてもやせづらい期間のことです。摂取カロリーを減らしたり消費カロリーを増やしたりすると、体はいつもより厳しい状況で重要な機能(体温調節等)を維持しようとするため、摂取カロリーをより取り込もうとし、消費カロリーを極力少なくしていきます。そのため、何をしてもやせづらいのです。この停滞期は個人差がありますが、1ヶ月程度と言われています。

■今後の目標

- ・体重: 65 kg
- ・体脂肪: 16 %
- ・腹囲: 80 cm を切る!!

■そのために実行すること

- ・食事は野菜中心のまま継続。
- ・今後は『新忘年会・お正月』等があるため、食べるときは食べ、普段は強く意識して気を付けるようにする。
- ・運動は週に2回の有酸素運動をきっちりと実践し、さらに腹筋運動を追加する。



●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あ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/dl以上
または/かつ
HDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/dl以上

12月22日オープン予定

スキーシーズン到来!ピリカスキー場が12月22日、いよいよオープン(予定) ●リフト料金(1日券) / 大人2,800円 / 小人・シルバー2,150円※回数・ナイター・シーズン券あり ●営業期間 / 3月中旬まで、ナイターは1月1日から2月末日(予定)まで。また、12月31日は16時までの営業となります。 ●問い合わせ先 / クアアラザピリカ ☎0137・833・7111

せたな町北檜山区

低カロリー根野菜『ヤーコン』

ヤーコンは、南米・アンデス地方が原産。梨のような味わいで、豊富な食物繊維と低カロリーな根野菜です。食卓のアクセントとして、健康的な食生活のため、是非ご賞味ください。また、贈答用としてもご利用いただけます。 ●価格 / 4 kg 詰め(送料込み) 2,000円 / 8 kg 詰め(送料込み) 3,600円 ●受付期間 / 12月10日まで ●問い合わせ先 / 新函館農協若松支店 ☎0137・855・1331

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 ☎0137・877・3841

せたな町大成区

国民宿舎『あわび山荘』

貝取湾溪谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびを始めとする地元の特産品をいかにした郷土料理でゆったりとリラックステイトしてみたいかがですか。 ※あわび鍋などの特別料理もあります。 ●場所 / せたな町大成区貝取湾 ●宿泊料 / 大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ●問い合わせ先 / 国民宿舎あわび山荘 ☎01398・4・5522