



内臓脂肪を減らして脳卒中や心筋梗塞を予防

最近、メタボ・メタボとよく耳にしますが、これはメタボリックシンドロームのことです。

▼生活習慣病には糖尿病、脂質異常症、高血圧などがありますが、これらの背景には代謝や脂質代謝の様々な代謝異常があり、肥満(特に内臓脂肪型肥満)が原因になっていることが多く、しばしば重複して発症するケースにつながります。こうした状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼んでいます。

◎肥満のタイプは2種類
内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満に分けられる。

内臓脂肪型肥満は、胃や腸などおなかの臓器の周りに脂肪がつくタイプで、男性に多い傾向があります。一方、皮下脂肪型肥満は皮膚の下に脂肪がたまります。女性に多い傾向があります。内臓脂肪は健康に影響するさまざまな物質を作り出しているため、体に影響を与えます。皮下脂肪は内臓脂肪に比べると体の影響が小さいのが特徴です。

おとなの高血圧のコントロールに、夕断層撮影(画像で、内臓脂肪の面積が100平方cm以上になると、血糖や血圧に異常が生じることが明らかになっています。この「内臓脂肪

の面積が100平方cm」は、腹囲で考えれば男性で85cm、女性で90cmに相当します。メタボリックシンドロームの腹囲の基準値は、これを基準に定められています。

皮下脂肪も内臓脂肪も、蓄積しすぎるとさまざまな病気を引き起こします。

◎内臓脂肪が蓄積しやすい人……
「主眼」「脂質異常症」「糖尿病」「高血圧」などの生活習慣病の原因になります。

内臓脂肪が多すぎると、内臓脂肪がつくるとさまざまな物質のうち、体に害になるものが増え、よいものが減ってしまうためです。これらの生活習慣病は、動脈硬化の進行を加速させ、「心筋梗塞」「脳卒中」を招きやすくなります。

▼おとなの注意
メタボリックシンドロームの段階から予防策をとることが大切です。次回はその予防についてお話ししたいと思います。



ご意見を申し合わせてみました。

◎夕方の帰宅時間

- 夏…午後6時
- 冬…午後5時
- ※高校生は中学校で決定します。
- ※六月からは午後9時(みなと祭り)は午後10時まで

◎遊技場等への出入り

- ・ポリークセンターは保護者同伴時可能
- ・スポーツ施設は児童生徒だけでも可能
- ・ゲームセンターは保護者同伴でも禁止
- ・その他の遊技場(店舗内のゲームコーナー)は保護者同伴時可能
- ・カラオケボックスは保護者同伴で、午後10時を限度
- ・市内での映画会は日・祝日や長期休業中は、昼間のみ児童生徒だけでも可能
- ・校外での活動登山、キャンプ等を含む(保護者同伴で)

大人が変われば子どもも変わる

「子どもは、社会を映す鏡」そんな考え方に立って見ると、私たち大人から、先にならなければならないことがたくさんあります。まず、大人自身が変わることを。そして、子どもたちを温かく見守り、支えてあげること。

大人から『お母さん、お父さん』

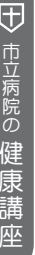
青少年の健全育成のために

校外での児童・生徒の健全育成のために、市内小・中・高校で、次の

鹿児島県青少年育成県民会議

鹿児島県青少年育成県民会議

衛生的な手洗いとは……



市立病院の健康講座

▼新型コロナウイルスの国内発生を機会に、感染症予防に関して注目が集まっています。しかしながら、予防に関してはこれまでもテレビ等を通じて十分に言われており、「分かっている……」けどできないことが多いのではないのでしょうか。私たち看護師は常に「感染」と向き合っているため、予防についてお話ししてもっとも敏感な人です。感染予防では、病原体が人体への侵入を防ぐことが基本であり、患者様や私たち看護師を感染から守り、他への感染拡大を防ぐことが重要です。そのためには、援助を行う私たちの手指が清潔であること、使用物品などを無菌状態に保ちながら減菌操作を確実に行うこと、無菌状態に保たないためにその侵入経路を遮断することが必要となります。

今回お話しするのは、手洗いについてお話ししたいと思います。日頃私たちが行っている「衛生的な手洗い」の手順を述べますので、皆さんが行っている「日常手洗い」と比べてみてくださいます。参考になることがあればいいです。

- ①爪を短く整え、指輪や時計を外し、前腕が十分に露出するように袖をまくり、手や手首の5cmほど上まで摩擦しながら流水で手を濡らす。
- ②液体石けんを手に取り、よく泡立てる。
- ③手のひらを摺り合わせる。
- ④右の手のひらで左手の甲を包み込むようにして擦り、反対の手も同様に行う。
- ⑤両方の手のひらを含ませて手指を交差させ、指の間をよく擦る。
- ⑥左手の指を屈曲させて右手の手のひらをよく擦る。
- ⑦反対の手も同様に行う。
- ⑧親指の周囲を反対の手で包み込むようにして擦る(左右とも)。
- ⑨指先と爪を手のひらで擦る(左右とも)。
- ⑩手を洗った後、流水で洗い流す。
- ⑪流水でよく洗い流す(手についた石けんは、流水で確実に洗い流す)。
- ⑫ペーパータオルで手を拭き、完全に乾燥させる(手が濡れていると感染の原因となるため)。

看護師 池 智美

図書館だより
No.208
市立図書館 ☎72-9254
★開館時間 9:30~18:00
市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 8月10日~9月9日

日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みかせ(毎週水曜日 午後3時~)
- ◆ 夏休み映画大会(午前10時~3階会議室)

夏休みは市立図書館に行こう!
世界に一つだけの絵本作り
夏休み親子手作り絵本教室

8月23日(日) 午前9時30分~3階会議室

★絵本作りをする小学生以上の参加者を募集します。
・定員 先着10組程度
・申込み 電話または直接
来館で8月19日(水)まで



夏休み映画大会(第2回)
日時 8月20日(木) 午前10時~
場所 3階会議室

新着本

- アマルフィ ■真保 裕一(著)
- 神去なあなあ日常 ■三浦 しをん(著)
- 真夏のオリオン ■福井 晴敏(文) 網中 いづる(絵)
- モモのこねこ ■やしまたろう/やしまみつ(作) やしまたろう(絵)