

Dr.橋本の健康コラム⑤

「お腹が出っ張ると上がるものは何？」

答えは「**血圧**」です。太ってお腹が出ると体重はそれほど増えなくても血圧が上昇しやすくなることはご存知でしょうか？

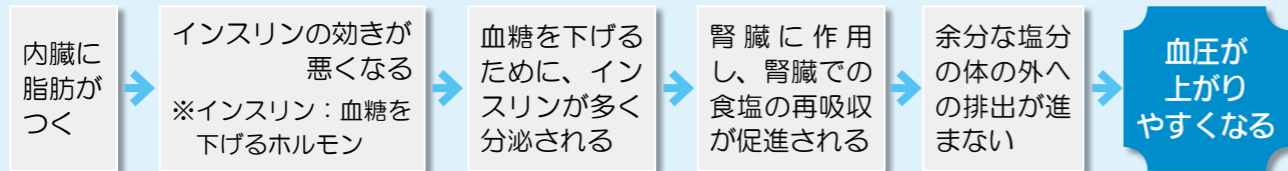
- 「内臓脂肪型肥満」は要注意！



内臓の間に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は、血圧上昇の要因となり、食べ過ぎや運動不足が原因で起こります。

おへそ周りが
男性85cm以上、
女性90cm以上
ある方は要注意。

- 内臓脂肪と血圧の関係



- 一つ一つは軽度の異常でも、重なれば大きなリスクに



「内臓脂肪型肥満」になると、血圧だけでなく、中性脂肪や食後の血糖といった、動脈硬化を促進する物質の値も上がりやすくなります。ひとつひとつの症状が軽くても重なると、脳梗塞や心筋梗塞になる危険が上昇します。日本人は特に高血圧による脳血管障害が起こりやすく、注意が必要です。福島県はもともと肥満傾向が高く、男女ともに常に全国ワースト5の常連です。しかし、「内臓脂肪型肥満」は食事に気を付けて、適度な運動をすることで解消されやすい病態でもあります。健診の結果をよく把握して、生活習慣に気を配りましょう！

公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室 室長 橋本重厚

※内臓脂肪型肥満に加えて、血圧が高い、血糖が高い、中性脂肪が高い、などが当てはまるとメタボリックシンドロームです。特定健診の結果がメタボリックシンドロームまたはその予備軍に該当すると「特定保健指導」の対象となり、広野町国保の場合は町の保健師が健康管理のお手伝いをさせていただきます。

医療機関ほか診療日時状況（平成27年9月17日現在）

- 高野病院 ☎0240-27-2901
月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00
- 馬場医院 ☎0240-27-2231
月曜日 9:00~12:00
火曜日 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00
- 広野薬局 ☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00
火曜日 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00
- 新妻歯科医院 ☎0240-27-4020
火曜日 9:30~12:30
13:30~18:00
木曜日 9:30~12:30
13:30~18:00
- 花ふさ苑 ☎0240-27-1755
面会時間 8:30~18:00

げんキッズのご案内

日ごろ、子育てをしていると、「子ども同士で遊ぶ機会が少ない」「子育ての悩みなどを話せる友達がなかなかできない」など、思うことはありませんか？

保健センターでは、就学前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士で情報交換をする場です。

絵本の読み聞かせ、手遊びなどや保健師による育児相談なども行っています。皆さんの来所をお待ちしています。※必ず保護者同伴をお願いします。

◆場所と日時

広野町保健センター（広野町中央台1-7）第2・4火曜日 午前10時~11時30分

10月13日（火）予定：ハロウィン 10月27日（火）予定：風船遊び（バルーンアート）

なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金曜日の午前中は、親子などの遊びの場として、保健センターの健康増進ホールを利用できます。申し込みの必要はありませんのでお気軽にお越しください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、10/7・12・14・16・21・26、11/4は除く）

☆時間：午前9時から正午

☆場所：保健センター健康増進ホール

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話をしたり、遊んだり自由に過ごして下さい。おもちゃや絵本はお貸しします。

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時~11時30分 午後1時~5時	午後1時~6時30分	午前9時~正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳~就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<10月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
○	午前のみ ○	午後のみ ○	○	○	要予約
12	13	14	15	16	17
午後のみ ○	○	○	午後のみ ○	○	○
19	20	21	22	23	24
○	午前のみ ○	午後のみ ○	○	○	○
26	27	28	29	30	31
○	○	○	○	○	○
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
○	○	午後のみ ○	○	○	○