

いろいろ知りたい高血圧 ⑥ 肥満と血圧の関係

お腹がでっばると血圧も上がります。
 肥満の人が必ずしも高血圧になるわけではありませんが、肥満でない人と比べて2~3倍も高血圧を発症する率が高くなります。

なぜ肥満が血圧をあげるのか？

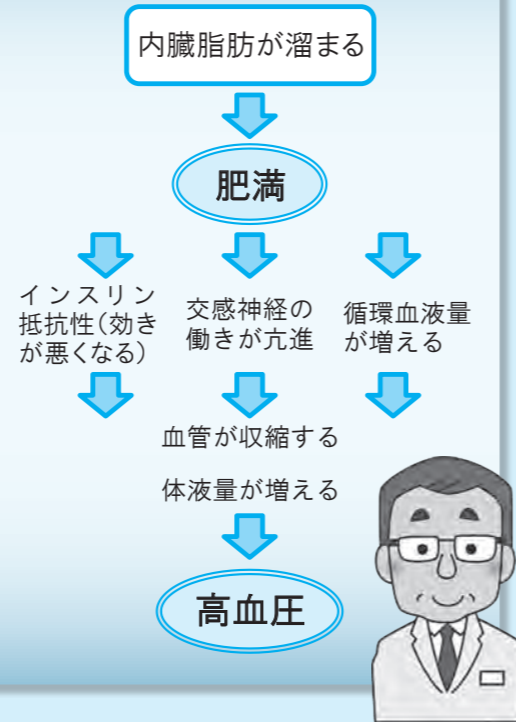
肥満には、皮膚の下に脂肪が付く『皮下脂肪型肥満』と、内臓に脂肪が溜まる『内臓脂肪型肥満』の2つのタイプがあり、高血圧と関係があるのは『内臓脂肪型肥満』の方です。

内臓脂肪型肥満は過食と運動不足により生じます。

- ①内臓脂肪肥満では、脂肪細胞から血管を収縮させるもとになる物質が分泌される。
- ②インスリンの効きが悪くなるために、インスリンが過剰に分泌される結果、
 - a) 交感神経を刺激し血管を収縮させる
 - b) 腎臓での塩分調整障害が起こり体液(*)量が増加する

以上の、血圧を上げる働きが多くなり結果として血圧が上昇します。

(*)体液とは血液や細胞の中の水分などのことです。



肥満は高血圧だけでなく、脂質異常症、糖尿病を同時に一人の人に合併することが多く、それぞれの異常が軽度でも、これらが重複することで動脈硬化の進行を加速させる危険性が高まります。

体重を減らせば血圧は下がる？

肥満の人が1kg減量すると、血圧は約2mmHg下がるといわれます。減量によって血圧は下がりますが、急激な減量には弊害もあります。

食事に気をつけ、適度に運動することで長期的な計画で減量していきましょう。



おへそ周りが男性85cm以上、女性90cm以上あると、「内臓脂肪型肥満」が強く疑われます。

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 重厚先生の寄稿を広野町で編集しました。

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、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。保健師による育児相談なども行っています。就園前のお子さんを対象に、以下の日程で開催していますので、お気軽にお出でください。

※必ず保護者同伴をお願いします。

会場：広野町保健センター 健康増進ホール

開催日・場所	開催時間	内容
10月11日(火) 会場：保育所	午前10時~11時30分	外遊び(保育所に集合。帽子、飲み物など持参)
10月25日(火) 会場：保健センター	午前10時~11時30分	ハロウィン

- 子育ての悩みなどを話せる仲間がほしい。
- 子どもの身長・体重を測る機会がほしい。
- 子ども同士で遊ぶ場所がほしい。

なかよしランドのご案内

毎週、月・水・金の午前中は、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が利用できます。

申し込みの必要はありませんので、気軽にお越しください。

☆開放日：月・水・金曜日

(ただし、10/7、10、19、21、24 は除く)

☆時間：午前9時から12時まで

☆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：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。



ボールプールで遊ぶ子どもたち

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	午前9時~11時30分 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
3	4	5	6	7	8
○	午後のみ ○	○	○		要予約
10	11	12	13	14	15
		午前のみ ○	○	○	
17	18	19	20	21	22
○	○	午後のみ ○	○	午後のみ ○	要予約
24	25	26	27	28	29
		午後のみ ○	午後のみ ○	午後のみ ○	
31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
午後のみ ○	午後のみ ○	○		午後のみ ○	