

ナイスエイジング

第1週「健康」 第2週「寺」 第3週「トーク」 第4週「生活サプリ」 第5週「グルメ」

脳卒中、糖尿病、心筋梗塞…やっぱり怖い大病のリスク

これぞメタボリック！
性を脱く同僚医師

健康な太鼓腹ですが、健康のために持てた方が、メタボリックの重要



脱メタボ

メタボリック症候群の自覚は、男性がウエスト90cm、女性は90cm、太っていて、健康面でトクなこと何もありません。やせたいとは思ってても、仕事があつて忙しいと運動から逃げていたあなた、本気で「脱メタボ」を目指してみませんか。肥満外来に尽力する岡島裕医師(42)がメタボで悩むシニア世代にメッセージを送った。

肥満外来・岡島裕医師に聞く

メタボリック症候群の自覚は、男性がウエスト90cm、女性は90cm、太っていて、健康面でトクなこと何もありません。やせたいとは思ってても、仕事があつて忙しいと運動から逃げていたあなた、本気で「脱メタボ」を目指してみませんか。肥満外来に尽力する岡島裕医師(42)がメタボで悩むシニア世代にメッセージを送った。

ウエストサイズ
男は90cm、女は90cm
▼メタボリック症候群
内臓脂肪の蓄積が生活習慣病を重積させたもので、男性がウエスト85cm以上、女性90cm以上に加え、高血圧・高脂質・高血糖のうち2つ以上があてはまる人が該当する。危険因子は男性が①飲酒②喫煙③糖尿病、女性は①高

血質②糖尿病③高脂質、の順。40～75歳の男性の26%、同女性の10%がこれに当たるとされる。
◆岡島裕(おがしま・ゆう)1965年(昭40)大阪府池田市生まれ、89年(平成元)大阪大医学部第二内科入局、府立成人病センター、阪大病院勤務などを経て、吹田市内に岡島内科クリニック(☎06-6836-6262)を開



肥満外来、メタボリック治療、生活習慣病などに取り組んでいる。

▼メタボリックを改善するには
①食事 1日3食を適度に、定期的に取る。寝る前には控える。
②運動 ウォーキングなら1日30分を目標に。朝昼夜それぞれ10分ずつでもOK。

③禁煙 たばこは内臓脂肪に直接影響はないが、動脈硬化(心筋梗塞、脳卒中を引き起こす)を進める。
④薬物治療 危険因子の治療として高脂血症、高血圧、糖尿病の治療を行う。やせ薬の類は、効果が一時的

体重を落とす方が無理でしょうね。
1キロずつ
減量には、まず運動
朝から軽い運動を始めてみる。朝起きてから軽くウォーキングを10分ほど。午後も軽くウォーキングを10分ほど。夜も軽くウォーキングを10分ほど。毎日合計30分を目標に。朝昼夜それぞれ10分ずつでもOK。

1日3食を適度に 30分を目標に歩く…続ける事が大事

運動がよいのはわかるんですが、毎日続けるのは難しいです。仕事に追われて、なかなか食事をする時間がない。しかも、仕事で疲れているから、つい夜食を食べてしまったり、お酒を飲んでしまったり。これでは、健康を損なってしまう。どうすればいいか。医師は、食事の量を減らすのではなく、食事の質を高めることを勧めています。野菜や果物を積極的に取り入れることで、栄養をしっかりとる。また、食事の時間を決めることで、食事の量をコントロールすることができます。毎食、野菜や果物を必ず取り入れる。食事の時間を決める。食事の量をコントロールする。これらが、健康を維持するためのポイントです。

「運動がよいのはわかるんですが、毎日続けるのは難しいです。仕事に追われて、なかなか食事をする時間がない。しかも、仕事で疲れているから、つい夜食を食べてしまったり、お酒を飲んでしまったり。これでは、健康を損なってしまう。どうすればいいか。医師は、食事の量を減らすのではなく、食事の質を高めることを勧めています。野菜や果物を積極的に取り入れることで、栄養をしっかりとる。また、食事の時間を決めることで、食事の量をコントロールすることができます。毎食、野菜や果物を必ず取り入れる。食事の時間を決める。食事の量をコントロールする。これらが、健康を維持するためのポイントです。」

「運動がよいのはわかるんですが、毎日続けるのは難しいです。仕事に追われて、なかなか食事をする時間がない。しかも、仕事で疲れているから、つい夜食を食べてしまったり、お酒を飲んでしまったり。これでは、健康を損なってしまう。どうすればいいか。医師は、食事の量を減らすのではなく、食事の質を高めることを勧めています。野菜や果物を積極的に取り入れることで、栄養をしっかりとる。また、食事の時間を決めることで、食事の量をコントロールすることができます。毎食、野菜や果物を必ず取り入れる。食事の時間を決める。食事の量をコントロールする。これらが、健康を維持するためのポイントです。」

2008年1月17日(木)

日刊スポーツに

当院が掲載されました。