



ご存知ですか?「メタボリック・シンドローム」

テレビや雑誌で「メタボリック・シンドローム(症候群)」という言葉を見たり聞いたりしたことがありますか。これは、「代謝異常症候群」と訳され、さまざまな生活習慣の原因となっていることがわかってきました。高血圧や糖尿病、高脂血症のひとつひとつの症状は軽度でも症状が重なることで、動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が数倍に高まります。

★次の5項目のうち3項目以上に該当するとメタボリック・シンドロームと診断されます。

- 1、肥満
- 2、高血圧
- 3、高脂血症
- 4、高血糖
- 5、空腹時血糖値

- 1、肥満
 - 腹囲(へそまわり)
 - 男性…85cm以上
 - 女性…90cm以上
 - 中性脂肪…150mg/dl以上
 - 低HDLコレステロール血症
- 2、高血圧
 - HDLコレステロール…40mg/dl未満
- 3、高脂血症
 - LDLコレステロール…150mg/dl以上
- 4、高血糖
 - 空腹時血糖値…110mg/dl以上
- 5、空腹時血糖値…110mg/dl以上

収縮期(最高) 血圧…130mmHg以上

または

拡張期(最低) 血圧…85mmHg以上

5、高血糖

空腹時血糖値…110mg/dl以上

★メタボリック・シンドロームを予防・解消するには…

肥満の解消⇨内臓脂肪を減らす!!

肥満は高血圧や高脂血症、糖尿病を引き起こす要因になる上、脂肪自体がからだに悪い物質を作り出すことがわかってきました。なかでも、男性に多い上半身肥満(りんご型肥満)は内臓脂肪が多く病気の原因となります。解消、予防のポイントは生活習慣の改善、特に食事療法(過度のカロリー制限)と運動療法が重要です。

ぜひ、禁煙を!!

喫煙は動脈硬化を促進させる代表的な危険因子です。禁煙の第一歩は「やめる」意思を持つこと。一度失敗したからとあきら

めず、挑戦しましょう。

定期的に健診を受けよう!!

メタボリック・シンドロームには自覚症状がありません。定期的な健診を受け、結果の数値の変化に注目しましょう。

保健センターの事業を活用しよう!!

健診結果の説明会や、各種健康相談、禁煙教室や、運動教室など保健センターで行っている事業をご利用下さい。お問合せもお気軽にどうぞ。

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度の、中泊町高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間は、11月からとなりますのでご了承下さい。また、町内の各医療機関の実施日及び接種希望者の申し込み受付期限等については、10月号の「広報なかどまり」に掲載いたします。

◎結核にご用心!

結核は昔の病気、と思ってい

ませんか? 結核は、いまだに多くの患者と死者を出している感染症です。しかも、年々減少が続いていた新登録患者数が平成9年には増加に転じ、その後も増え続けています。

▽結核とは・・・

結核菌によって、主に肺に炎症を起こす病気です。排菌している患者の咳やくしゃみなどによって空気中に浮遊した結核菌を吸い込むことで感染します。結核患者でも排菌していない軽度の場合には他人にうつす恐れはありません。

また、結核に感染すること、発病することは違います。

結核菌を吸い込んで体内に閉じ込められた状態を感染といいますが、結核菌が活動を始めることを発病といえます。発病するのは、感染した人の約1割程度で、一生発病しない人もいます。

▽結核が増えているのはなぜ?

結核は昭和20年代までに毎年50万人近い患者を出し、全国に蔓延していました。現在の高齢者は、この時代に結核に感染している人が多く、幸い発病は免れたものの、結核菌を体の中に抱えたまま現在にいたっている方が多くいます。

結核菌は、体の免疫力によって抑え込まれ冬眠状態になっていますが、高齢になってから発病する理由の多くは、病気が薬などにより免疫力が低下し、冬眠していた結核菌が活動を再開して起ります。

中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談
 - 9月12日、26日
 - 10月3日、17日
 - (毎週月曜日午前中)
- 乳児健診 (BCG、三混、麻疹予防接種)
 - 9月22日(木)
- 1歳6カ月児健診 (風疹予防接種)
 - 9月15日(木)
- 2歳6カ月児歯科健診

- 10月5日(水)
 - 3歳児健診
 - 10月13日(木)
 - 三種混合予防接種
 - 9月20日(火)・10月17日(月)
- 対象、受付時間等は中里保健センター事業日程表をご覧ください。
 予防接種：対象以外の方でも受けることができますが、ワクチン準備のため、1週間前までにお申し出下さい。

肺がん(結核) 検診日程

*対象者には受診票を配布します。受診票がなくても今年度の肺がん検診を受けていない方は受診できますのでおいで下さい。また、居住地区以外でも受けることができます。

●中里地域

月 日	時 間	場 所	対象地区
9月26日 (月)	午前 9:00~9:20	老人福祉センター	老人他・向町上
	9:30~9:50	森林技術センター	向町下
	10:00~10:20	尾別老人憩いの家	尾別
	10:30~10:40	高寿荘	上高根
	10:55~11:05	保健福祉館	若宮
9月27日 (火)	午前 9:00~9:20	老人福祉センター	老人他
	9:30~9:40	古川睦代商店 付近	宮川
	9:45~10:00	輪寿荘	五林
	10:10~10:20	さわやか団地25号 付近	さわやか団地
	10:25~10:40	宮野沢研修センター	宮野沢
	10:50~10:55	やまびこ会館	派立中
9月28日 (水)	午前 9:00~9:20	老人福祉センター	老人他
	9:30~9:40	深寿荘	深郷田下
	9:50~10:00	スナック豊川 付近	深郷田上
	10:10~10:20	中里電業 付近	八幡
	10:30~10:35	八幡団地集会所	八幡団地
	10:45~11:00	給食センター	二夕見
	11:10~11:30	大沢内集会所	大沢内
9月29日 (木)	午前 9:00~9:15	工藤久治宅 付近	豊島
	9:25~9:45	武田出張所	富野・上豊岡
	9:50~10:10	福寿荘	芦野
	10:15~10:35	田茂木防災センター	田茂木
	10:45~11:00	長寿荘	長泥
9月30日 (金)	午前 9:00~9:15	今本米穀店 付近	今泉下
	9:20~9:30	秋田谷豊宅(保健協力員)付近	今泉上
	9:40~9:50	昆布掛地区橋 付近	昆布掛
	10:00~10:20	薄市福祉会館	薄市下
	10:25~10:35	内瀧出張所	薄市上
	10:50~11:00	工藤理容店 付近	下高根
	11:15~11:40	ショッピングセンター「ベル」	全町

●小泊地域

月 日	時 間	場 所	対象地区
10月14日 (金)	午前 9:00~9:30	下前(田中理容店前)	下前上
	9:40~10:10	すくすくしたまえ館	下前中・下前浜
	10:25~10:45	漁火センター	浜町・入舟
	10:50~11:30	派立十文字前	派立・上町・新町1
	11:40~12:00	高齢者福祉センター	花丘町・温泉町
	午後 1:00~1:40	小泊保健センター	新町1・新町2・若葉町
	1:50~2:00	赤石商店 前	折戸

小泊保健センター TEL 64-3748

●小泊地区健康相談
10月4日(火) 午後1時30分~3時
場所...小泊保健センター

●下前地区健康相談
9月27日(火) 午後1時30分~3時
場所...すくすくしたまえ館

●麻しん予防接種
10月6日(木)

対象...平成16年8月~平成16年9月生の幼児
受付...午後3時~3時20分
場所...小泊保健センター

●BCG予防接種
10月6日(木)
対象...平成17年7月~平成17年8月生の乳児
受付...午後3時~3時20分
場所...小泊保健センター

▽こんな時はすぐ病院へ
*長引く咳(2週間以上)
*長引く微熱
*痰が出る
*体がだるい
*急な体重減少
*胸の痛み
これらの症状は、風邪と似ているため、痰が出ても単なる風邪と自己判断する場合があります。

す。しかし、このような症状が長引く時は必ず受診しましょう。
▽高齢者は年1回検診を
高齢者の場合、発病しても結核の症状が出ない場合もありますので、なんとなく体調が悪いと思ったら早めの受診を心がけましょう。
また、結核の早期発見は早期治療につながります。年1回は

▽結核は服薬で治る病気
万が一結核になっても、6カ月の間規則的に抗結核薬を服薬すれば結核は治る病気です。大事なのは、必ず最後まで服薬を続けるということです。
▽赤ちゃんを守る予防接種
赤ちゃんが結核になると、進

行が早く生命にかかわることがあります。重症化するためには早期のBCG接種が大切です。お子さんが生まれたら生後5カ月までにBCG接種を受けさせましょう。BCG接種は、生後6カ月を過ぎると町の無料接種は受けられなくなりますので、注意しましょう。