

# もりもりヘルスアップ通信

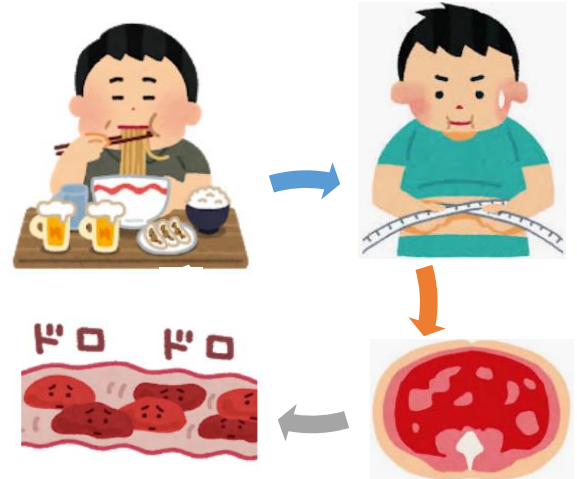
【第37号】発行 令和元年9月 ☆★南会津地域・職域連携推進協議会★★☆  
 事務局：福島県南会津保健福祉事務所  
 電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



## ○ いつまでも健康に暮らそう～メタボリックシンドロームのメカニズム～

### メタボリックシンドロームのメカニズム

私たちが余分に栄養をとったとき、余ったエネルギーは脂肪となり、①肝臓や腸管膜に蓄えられ②次に皮下脂肪に蓄えられます。腸管膜にたまる脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪は皮下脂肪にくらべ合成と分解が盛んで、栄養の余分があれば脂肪を合成して蓄え、不足すると分解して取り出します。皮下脂肪が定期預金とするならば、内臓脂肪は財布がわりの普通預金のようなものです。出し入れが盛んな内臓脂肪は、増えるとすぐに血液中に放出され、血液中の脂質が増加します。その結果、中性脂肪が増え、逆に善玉のHDLコレステロールが減少します。この状態が脂質異常症（高脂血症）で、動脈硬化を進める重要な原因になります。



メタボリックシンドロームの診断基準

**メタボの診断基準、なぜ男性は85cm・女性は90cmなの？**  
 日本肥満学会では1200人の内臓脂肪をCT検査で測定したところ、内臓脂肪が100cm<sup>2</sup>を超えると合併する疾患（高血糖・脂質異常症・高血圧）数が高くなること分かりました。集団検診でも使える簡便な検査法を検討し、ウエスト周囲径が内臓脂肪面積と相関していることから、内臓脂肪の測定としてウエスト周囲径を用いることにしたのです。内臓脂肪100cm<sup>2</sup>に相当するウエスト周囲径が男性84.4cm/女性92.5cmという結果から男性85cm/女性90cmが診断基準になったのです。

必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径	男性≥ 8 5 cm 女性≥ 9 0 cm
選択項目 3項目 のうち 2項目以上	高トリグリセリド血症 かつ/または 低HDLコレステロール 血症	≥ 1 5 0 mg/dL  < 4 0 mg/dL
	収縮期（最大）血圧 かつ/または 拡張期（最小）血圧	≥ 1 3 0 mmHg  ≥ 8 5 mmHg
	空腹時高血糖	≥ 1 1 0 mg/dL

## ○ 地域のかかりつけ医にきく！

出典：e-ヘルスネット



### 診療所医師の想い

私は下郷町に来るまでは栃木県で病院勤務をしていましたが、妻の実家である診療所の後継者がいないことを知り、芳賀医院を引き継ぎました。今年で19年になります。今は医師3人で医院を運営しています。私は小児科の専門医でもあるので管内町村の乳幼児健診で関わったお子さんの診療も行っています。これからもできる限り地域医療を支えていこうと思っています。

今回は芳賀医院（下郷町）の齋藤郁也先生にお話しを伺いました。先生は登山が趣味で休みの日には南会津の山に頻りに登っています。「もし宝くじが当たったら長めの休暇を取り、全国の登山巡りをしてみたいです。そんなことには絶対ならないですけどね（笑い）」



### 働き盛り世代のみなさんへ

外から来た人間として思うのは、食事の塩分摂取量が多いことです。塩分は少しでも減らしたほうが良いので、1日のうち1回は味噌汁や漬物を抜くといった工夫が必要です。「健康管理で大切なのは、運動習慣と食生活の改善である」と話していますが、なかなかハードルが高いと感じています。そのため、簡単に始められる健康づくりとして、健康診断の結果をきちんと振り返ることが大切です。要精検や要医療と判定された場合は自分で判断せずに、医療機関を受診してもらいたいですね。



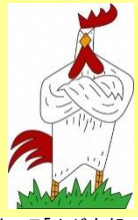
# ○ 健康経営～私の会社における健康づくり～



今回紹介する会社は南会津町にある**住田光学ガラス**です。従業員は290名で光学ガラス製品（カメラのレンズや光ファイバーなど）及び医療機器を製造・販売する会社です。日赤が実施する献血バスの受入事業所として献血事業に協力するなど「地域に信頼してもらえる会社」を目指しています。

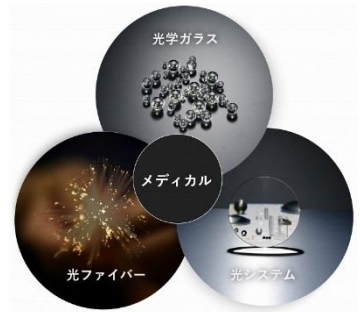


**星係長補佐さんからひと言**  
 サークル活動への取り組みは趣味のレベルを超えています。練習を重ねて地方大会を勝ち抜き全国大会に行くこともあります。  
 社員の活躍のおかげで社員の名前を覚えてもらったり、地域から親しみを持ってもらえたりしています。これからも活動をバックアップしていきます。



スミタのマスコットキャラ「ナゼ太郎」

**健康経営の取り組み**  
 社員に健康を強いるだけでは、期待する効果は得られないとの思いから、野球・ソフトボール・雪合戦などのサークル活動を支援しています。  
 社員同士が楽しく健康づくりに継続して取り組むことができるので、心身ともに健康になり、生産性の向上や事故予防の効果につながると期待できます。



## ○ 受動喫煙防止のススメ

「受動喫煙防止講習会」を開催します！

健康増進法の改正により、受動喫煙防止の取組が強化されます。  
 事務所、工場、ホテル・旅館、飲食店等は**2020年4月1日から原則屋内禁煙**となります。  
 来春からの施行に備え、今から受動喫煙防止の準備をお願いします。



日時：2019年**10月31日**（木）15：00～16：40  
 場所：南会津町御蔵入交流館多目的ホール  
 内容：① 健康増進法改正の概要（南会津保健福祉事務所）  
 ② 事業所における受動喫煙防止の取組（会津ゼネラルホールディングス）  
 ③ 講演：**今こそ考える受動喫煙の旬な話題**  
 講師：**みちや内科胃腸科理事長 齊藤道也 医師**  
 申込先：南会津保健福祉事務所総務企画課  
 TEL 0241-63-0302



いわき市医師会副会長・日本禁煙学会理事・日本禁煙学会専門医  
 数多くの喫煙者を禁煙に導いた名医がたばこの危険性や受動喫煙防止対策をわかりやすく説明します。

## ○ 保健福祉事務所からのお知らせ

**南会津地域「医療・介護の資源」で診療所や介護事業所の情報が分かります**

南会津地域「医療・介護の資源」は、南会津管内の「診療所・歯科診療所・薬局・訪問看護事業所・介護事業所」ごとに、診療所であれば「診療日・時間」や「対応可能な在宅医療の内容」、介護事業所であれば「提供している介護サービスの内容」をとりまとめたものです。

医療機関や介護機関が有する資源を一覧表とマップで整理し、ホームページで公表していますので、どのようなサービスが利用できるのか知りたい方はぜひご覧ください。

南会津地域 医療・介護の資源

