

## 世羅への旅

2組 和気昭子

私たち町内婦人部は、4月30日に2年半ぶりの親睦旅行で、広島県の世羅高原へ四十名程が参加して行きました。

当日は、好天に恵まれ、話に花を咲かせながら第一の目的地の「イチゴ狩り」を堪能し、第二の目的地の「藤園」にと向かいました。藤には少し早かったのですが、濃淡のピンクのボタン桜、珍しい黄白色のボタン桜等が見事に咲いており、目を楽しませてくれました。昼食は、パーベキューで、和気藹々に美味し



くいただきました。いよいよ三番目の「花夢の里」です。本州最大規模の芝桜の丘ということで、赤・ピンク・白・紫の四色の芝桜が、素晴らしい山並みを背景に、見事な花の絨毯を作っており、思わず感嘆の声が出たほどです。手入れをされている人達のご苦勞にも思いを馳せたものです。案内書のとおり真に心に染みる絶景でした。きれいな風景を目に焼き付けながら帰路に着きました。お世話いただいた幹事の方々に心より御礼申し上げます。有難うございました。



## 健康アドバイス

### メタボリックシンドロームについて

「メタボリックシンドローム」をご存知ですか？少し太めだなあ、以前に比べておなかが大だなあ、血糖や血圧が高めだなあとお気になっていませんか？

ひとつひとつは治療するほどではなくても、重なると「心臓病」や「脳卒中」を引き起こしやすくなります。特に内臓脂肪の蓄積があって、血糖や血圧などが高く、集積した状態は、メタボリックシンドロームと呼ばれています。

平成17年4月にメタボリックシンドロームの診断基準が策定されました。男性は85cm以上、女性は90cm以上のウエスト周囲径が必須項目で、加えて脂質代謝異常、血圧高値または空腹時高血糖のうち2項目以上が該当した場合、メタボリックシンドロームと診断されます。北海道の調査では男性の21%、**岡山県南部健康づくりセンターの調査でも、男性の30.7%、女性の3.6%がメタボリックシンドロームと診断されることが明らかとなりました。**メタボリックシンドロームの人は、そうでない人と比較すると、将来心臓の病気になる確率が高くなることが明らかとなっています。したがって、メタボリックシンドロームをきちんと診断、評価し、予防、改善の対策を行なっていくことが必要です。なかでも過剰な栄養摂取の制限や身体活動度の増加などをはじめた生活習慣の改善が特に重要です。

### メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径  
男性≧85cm  
女性≧90cm

+

下記の2つ

血圧 最高血圧≧130mmHg  
かつ/または 最低血圧≧85mmHg

空腹時血糖≧110mg/dL

中性脂肪 ≧150mg/dL  
かつ/または HDL<40mg/dL



メタボリックシンドローム診断基準(肥満)：日本内科学会標準 94(1)704-2012.05.31訂正

岡山県南部健康づくりセンターでは、メディカルチェック、ヘルスチェック、健康セミナーをはじめとしたいろいろな教室をとおして、ひきつづき利用者みなさんの生活習慣の改善にとりこんでいきたいと考えています。

(注) 内臓肥満：内臓に脂肪がたまっている状態をいい、ウエスト周囲径で容易にわかります。医療機関や家庭での積極的なウエスト周囲径の測定が望まれます。ウエスト周囲径はベルトの位置ではなく、へその位置で測定します。

(岡山県南部健康づくりセンター)