

# 今回は、 栄養管理室の紹介です。

ご存知ですか？メタボリックシンドローム、食事療法は予防の第一歩です。

肥満をはじめ、高脂血症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、動脈硬化を促進させる危険因子です。中でも、内臓脂肪型肥満でありながら他の症状を併せ持つ状態をメタボリックシンドロームといい、より急速に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがわかっています。早めの治療で予防することが大事です。

メタボリックシンドロームの診断基準…

に加え、のうち2項目以上に該当

ウエスト(へそ)周囲径 男性85cm以上 女性90cm以上

血圧 最大(収縮期)血圧 130mmHg以上

最小(拡張期)血圧 85mmHg以上

の両方またはどちらか

血中脂質 中性脂肪値150mg/dl以上

HDLコレステロール値40mg/dl未満

の両方またはどちらか

血糖値 空腹血糖値が110mg/dl以上

## 年末年始の食生活 ここがポイント

忘年会、クリスマス、お正月、新年会…と年末年始はついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、食生活が不規則になってしまいがちです。

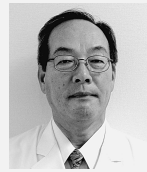
食事を抜いたり、だから食いにならないように気をつけましょう。

食事の基本は、1日3食規則正しく、色々なものを腹八分目に食べることです。

野菜料理を取り入れましょう。

全体的に脂質や塩分、炭水化物、たんぱく質の摂取が多くなり、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足する傾向にあるので、野菜類をたっぷり摂り、バランスが良くなるように心がけましょう。

## 渡邊岩美病院院長 厚生労働大臣表彰に輝く



平成19年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰式が、去る10月22日に東京でありました。これは、国民健康保険事業の発展に貢献した功績が特に顕著であり、他の模範と認められる者に対し、その功績をたたえ労苦に報いるものです。鳥取県からは1名、本町の渡邊賢司岩美病院院長が表彰されました。

運動不足にならないように、体を動かしましょう。

掃除をしたり、ストレッチをするなど、家の中でもできます。

ちなみに、おもちのカロリーは、市販の丸小餅1個(35g)でご飯小茶碗半分(50g)に相当します。

おもち70g(ご飯茶碗軽く1杯)100g  
=160kcal

ご飯のかわりにおもちを食べる際の、目安にしてみてください。

岩美病院では、本年度最後の生活習慣病教室「年末年始の過ごし方」を12月11日(火)に行います。対象は、当院内科外来通院中の患者様です。生活習慣病が気になる方、一緒に食事・運動療法に取り組んでみませんか。ご希望の方は主治医又は内科受付にお申し出下さい。参加費用 昼食代300円(再診料、指導料は別途必要です。)

10名の定員になり次第、受付を終了します。

## 年末年始の休診について

今月29日から来年1月3日までを休診とさせていただきます。ご了承のほどよろしくお願いいたします。なお、急患に対しましては、対応しておりますのでご遠慮なく受診してください。

地域に密着した

医療を目指して