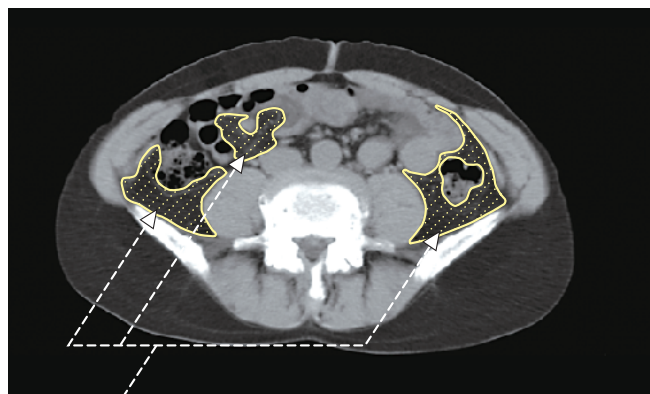


食べ物のおいしい季節です。

「最近太ったなあ」、「ズボンやスカートがきつくなったなあ」と感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？今回のすたつと健康チェックでは最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」についてご紹介します。

1 「メタボリックシンドローム」って何？

メタボリックシンドロームとは「腹部肥満に加え、高血圧、高血糖、高脂血症を併せ持つ状態」のことをいいます。1つ1つの疾病としては身体にそれほどダメージを与えませんが、これらが複



● 黄色の線で囲んだ部分が内臓脂肪です。

2 メタボリックシンドロームの診断基準

2005年4月、日本肥満学会、日本内科学会等により診断基準が作られました。

腹部肥満の簡易的な判定には「おへその高さの腹囲」が用いられます。腹囲を基準にするのは、過食や運動不足などにより内臓周辺にたまった脂肪が動脈硬化に影響を及ぼすからです。腹囲の値が、内臓の周辺に脂肪がたまっているかどうかの目安になります。おへその高さの腹囲が男性85cm、女性90cm以上で下記の表で2つ以上該当する方は「要注意」です。

最近の健康診断結果をお手元に置いて、下記のチェック表に記入してみましょう。

I. 高脂血症

(中性脂肪 150mg/dl以上、HDLコレステロール 40mg/dl未満)

☐

II. 高血圧

(収縮期血圧 130mmHg以上、拡張期血圧 85mmHg以上)

☐

II. 高血糖

(空腹時血糖 110mg/dl以上)

☐

皆さんの結果はいかがでしたか？「要注意」の結果が出た方は栄養・運動を含めた生活習慣の改善が必要です。聖隷佐倉市民病院健診センターで人間ドックをご受診いただいた方には、結果に基づき栄養士・保健師から生活習慣改善についての個別アドバイスをさせていただきます。

また内臓脂肪といえば、CT画像で確認する方法もあります。おへそのところから輪切りでCT写真を撮ると目瞭然です。聖隷佐倉市民病院健診センターでは人間ドックオプション検査として「内臓脂肪CT計測」をご用意しております。ご興味のある方はお問い合わせ下さい。

看護師募集

■ 募集職種 看護師

■ 応募資格 2006年3月看護師養成機関卒業見込の方
看護師有資格の方

■ 試験日 応相談

応募方法 聖隷病院共通エントリーシートにご記入の上、必要書類と共に病院経営事務課まで(募集要項参照) お送りください。

見学会 随時受付中です。下記病院総務担当までご都合の良い日を事前にご連絡ください。

中途採用 採用日：応相談
応募資格：看護師有資格の方で年度途中からの勤務希望の方
見学歓迎。詳細は下記担当までお問合せ下さい。

お問い合わせ 聖隷佐倉市民病院 経営事務課 TEL043-486-1151 又はホームページへ



聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
TEL.043-486-1151 FAX.043-486-8696
URL: <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

■ 健診センター

〒285-8765
千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
TEL.043-486-0006
FAX.043-486-8696



↑ QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック

● ご相談下さい。
記事関連についてのご質問・ご相談は
聖隷佐倉市民病院 健診センターまで
お問い合わせ下さい。
(電話 043・486・0006)