

健康だより①

見た目も中身もかっこよく！

脱！メタボ

近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になる人が増えています。食べすぎや運動不足などの積み重ねが原因である場合が多く、心臓病や脳卒中などを引き起こすきっかけになります。今回はメタボについて一緒に考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

とで内臓脂肪が減り体も変わります。体を動かすには筋肉を動かす必要があります。筋肉が動くために必要な燃料は糖や脂肪です。私たちの血液中や肝臓、筋肉に蓄えられた糖、内臓や皮下に蓄えられた脂肪が燃料として消費されます。その結果、血液中の糖や脂肪が低下し、内臓脂肪・皮下脂肪が減り、やせることができます。運動習慣に加え、食生活を注意することで、より効果を高めることができます。

「変わりたい」皆さんをサポートします

見た目も中身も変わりたいと思っている皆さんのために、健康づくりのための「いきいき養生塾」などのさまざまな教室を行っています。

一人一人に合った生活習慣の改善をお手伝いします。ぜひ、ご利用ください。（特定保健指導の対象者には、市または養生園から連絡します）

まずは、自分を変えるための一歩を踏み出してみよう。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

ちよつとでも変わりたいと思っただけの人はこちら ↓

1日10分！ 本気の1カ月！！

カラダの引き締めかたを教えます！

—いつまでも若々しく、かっこよく！—

10月18日(日) 午前9時～正午

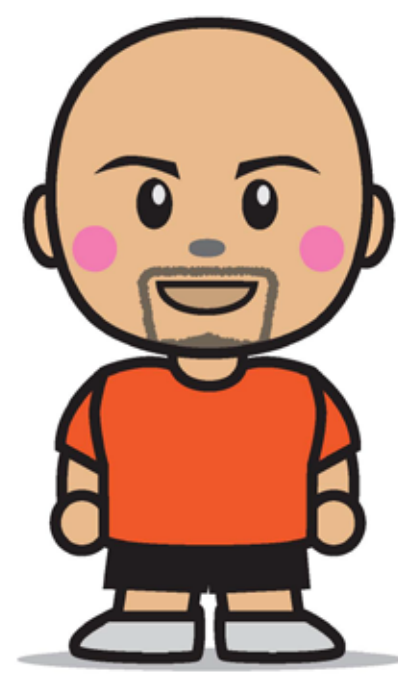
場所：菊池市文化会館小ホール（菊池市亘32番地 ☎0968-24-1101）

対象：市内在住の男性（18～64歳）

定員：30人

締め切り：定員になり次第、締め切ります

入場無料



NHK「ためしてガッテン」やテレビ東京「主治医が見つかる診療所」でも紹介され反響を呼んだ「誰でも引き締まる4秒エクササイズ」を監修した熊本大学の都竹茂樹教授による、講演と実技を行います。カラダを引き締めたい人、お腹周りをスリムにしたい人の参加をお待ちしています！

つづく しげき
【講師】 都竹 茂樹
熊本大学政策創造研究教育センター 教授・医師・医学博士

主催：菊池市 熊本大学政策創造研究教育センター 共催：菊池養生園保健組合
【問い合わせ・申し込み先】健康推進課 ☎ 0968(25)7219



表1) 平成26年度特定健診結果(基準値オーバーの人の割合) ■…国・県と比べて高い項目

| 項目(%) | 菊池市 | | 県 | | 全国 | |
|--------|------|------|------|------|------|------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| BMI | 28.6 | 19.5 | 29.0 | 20.1 | 29.6 | 21.0 |
| 腹 囲 | 49.9 | 21.2 | 47.8 | 18.3 | 48.2 | 17.7 |
| 中性脂肪 | 28.5 | 15.9 | 25.5 | 13.8 | 28.3 | 17.0 |
| 空腹時血糖 | 46.8 | 29.8 | 42.3 | 24.8 | 26.5 | 15.9 |
| HbA1c | 64.4 | 66.4 | 57.0 | 59.6 | 50.8 | 50.9 |
| 収縮期血圧 | 50.7 | 42.3 | 48.2 | 41.3 | 49.4 | 43.2 |
| 拡張期血圧 | 30.7 | 15.2 | 26.9 | 15.1 | 23.9 | 14.5 |
| LDL-C | 47.4 | 63.2 | 48.2 | 58.6 | 48.6 | 58.8 |
| クレアチニン | 2.1 | 0.4 | 2.0 | 0.3 | 1.5 | 0.2 |

半数以上が基準値オーバー！
現在、菊池養生園と市内医療機関で特定健診が行われています。特定健診は、心臓病や脳卒中など深刻な生活習慣病の危険性を増大させるメタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目した健診です。

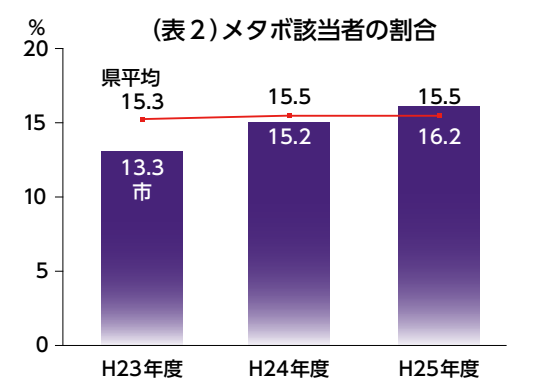
市内のメタボ該当者の割合は年々増えており、県平均と比べて多い状況です(表2)。
メタボは単に「太っている」という意味ではありません。腹囲に加え、脂質、血圧、血糖の3つのうち2つ以上が基準値を超えている状態をメタボと言います。具体的には「お腹周りなどに内臓脂肪が溜まることで血圧や血糖値を上げたり、血栓を作りやすくなる物質が出たりして、血管を傷め動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などが起こり

メタボ増殖中！
心筋梗塞や脳卒中の原因に
女性には、HbA1c・空腹時血糖・腹囲・LDL・コレステロールが高く、特にHbA1cとLDL・コレステロールは受診者の半数以上が基準値を超えています。

平成26年度特定健診の結果は表1のとおりです。(平成26年国保データベースより)
男性は、県・国平均と比べ、BMI(体格指数)・LDL・コレステロール(悪玉コレステロール)・クレアチニン以外は全て高い状況です。特にHbA1c(血糖の状態を知る検査)・空腹時血糖・腹囲・血圧は、受診者の半数以上が基準値を超えている状況です。

内臓脂肪を減らそう！
「食生活」や「運動」などの生活習慣を見直し、改善することで、内臓脂肪が原因の肥満は、内臓脂肪を減らすことで、血圧・血糖・血液中の脂質異常を改善できます。

やすくなる状態！です。
肥満・血糖高値、脂質異常(高脂血症)、血圧高値が重なった場合、さまざまな形で血管が傷つけられ、動脈硬化を加速させます。これが引き金となって狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳卒中などの脳血管疾患を発生しやすくなります。危険因子が重なれば重なるほど、これらの病気の発症の危険度は高くなります。



めまいを感じることはありませんか？

9月は残暑が厳しく、体の疲労からさまざまな症状が出やすい季節です。そんな季節に増える自覚症状の一つに「めまい」があります。今回はめまいの原因と対処法、予防策をお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

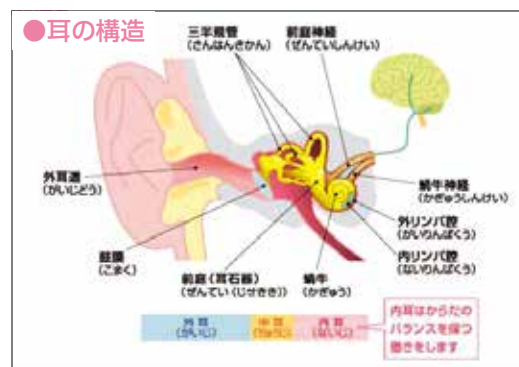
めまいの原因

気温が高いところに長時間いるとき、血圧が低くなったとき、不整脈や貧血のときなど、一時的に脳の血液循環が悪くなったときに「めまい」を感じるときがあります。

このような「めまい」は、しばらく安静にしていると回復し、繰り返さなければ問題がないことが多いです。しかし、ぐるぐる回るような「めまい」、フワフワふらつく「めまい」には耳や脳に原因がある場合もあります。

◆耳の異常が原因の場合

自分自身がグルグル回っている感じや、周囲がグルグル回っているような感じがします。音



が聞こえづらい、耳が詰まった感じ、耳鳴りなどの症状があり、急に発症し、吐き気・嘔吐の症状を伴うこともあります。

①メニエール病
めまい、難聴（特に低音の聞こえが悪い）、耳鳴り、耳が詰まった感じなどの症状があります。

②良性発作性頭位めまい症
発症は急激で、突然グルグル回るような強い回転性のめまいが起こります。

③前庭神経炎
体のバランスを保つ情報を脳へ伝える聴神経（前庭神経）に炎症が起こり、めまいがします。

④外リンパ腫
めまいのほか、難聴や耳鳴り（水の流れるような音）、耳が詰まった感じなどの症状があります。

⑤中耳炎
中耳の炎症が内耳に及ぶと、前庭などの内耳の働きが異常となり、めまいが起こります。

◆脳の異常が原因の場合

体がフワフワした感じでふらつく、まっすぐ歩けない、姿勢を保つのが難しいことがあります。頭痛、顔面や手足のしびれ、運動まひなど神経に関係する症状を伴うことがあります。
脳出血や脳梗塞、椎骨脳底動脈循環不全など脳の異常で、脳

に十分な血液が流れないことやからだのバランスを保つ聴神経（前庭神経）に腫瘍ができるためめまいが起こります。

◆その他が原因の場合

血圧の急な変動や不安、ストレスが積み重なった場合にもめまいが起こります。立ちくらみや立ち上がるとクラツとしたり目の前が暗くなったり失神することもあります。

めまいの対処法

グルグル目が回る、フワフワふらつく、頭痛や顔面や手足のしびれなどがあつた場合は
・頭を動かさない
・楽な姿勢をとる



- ・衣服をゆるめて横になる
- ・あわてずに気持ちを落ち着かせる
- ・静かなところで、目を閉じて安静にする
- ・落ち着いたら、耳鼻科や内科などの医療機関を受診する
- ・激しい頭痛、手足に力が入らない、舌がもつれて話しづらなどの症状がある場合はすぐに救急病院を受診しましょう

めまいの予防 日常生活で心がけたいこと

- ・めまいは、生活リズムが乱れたり、ストレスがたまつたりすると起こりやすくなります。
- ・規則正しい生活を心がけて、ストレスとうまく付き合う
- ・リラックスやストレス解消法を見つける
- ・塩分や糖分、高カロリーのお食

平成25年度
健康づくり標語 優秀賞

健康な 体づくりは 食事から

泗水中2年（当時）
村上紫音さん

8月から菊池養生園で複合健診（特定健診・がん検診含む）を実施しています。平成25年度のがん検診では、胃がん3人、大腸がん7人、肺がん2人、子宮頸がん3人、乳がん2人のがんが発見されました。がん以外にもさまざまな病気が健診で見つかっています。
がんやその他の病気が早期に見出し、適切に治療することで大切な命を守ることができ、自



健診の申し込みはお済みですか

- ・事やカフェインを過剰に摂取しない
- ・バランスの取れた食事を心がける
- ・飲酒やタバコ（禁煙がお勧め）は控える
- ・寝不足にならないようにする

分の健康管理のためにぜひ申し込みください。年に1回、健診を受けて、今の自分の健康状態と向き合しましょう。
既に健診を申し込んでいて、9月が健診日になっている人は忘れず受診してください。
申し込んでいない人でも受診できますので、健康推進課または各総合支所総務民生課へご連絡ください。

◆9月の複合健診

ところ 菊池養生園（菊池広域保健センター）
期間 9月9日（水）まで
必要なもの ▼健診問診票などの書類一式 ▼保険証 ▼健診料金
▼がん検診無料クーポン券（対象者のみ）

献血にご協力ください

とき 10月2日（金）

午前9時30分～11時

午後12時15分～4時

ところ 市役所本庁正面玄関

内容 400ミリリットル献血

薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



7月3日・17日の
歯科健診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。（敬称略）

- | | |
|----------|-----|
| 内藤快斗 (菊) | 花房台 |
| 佐々木希 (菊) | 高野瀬 |
| 上野 柊 (菊) | 村田 |
| 松村蒼士 (菊) | 中町 |
| 緒方心陽 (菊) | 巨 |
| 日高彩貴 (菊) | 立石 |
| 古賀水琴 (菊) | 間所 |
| 高木楓奈 (菊) | 間所 |

分証による本人確認をお願いします。献血カードがある人は一緒に持ちください。
HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所（☎0968(25)4138）で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

くまモングッズがもらえます
日赤血液センターでは複数回献血を行うとくまモングッズがもらえるキャンペーンを実施中です。詳しくはホームページをご覧ください。（One More献血キャンペーンで検索）

※行政区は健診日時点。
むし歯を予防するためには、①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき②甘いものを減らしたおやつ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。

- | | |
|-----------|-------|
| 福島さら (七) | 高田 |
| 境 杏鈴 (七) | 林原 |
| 松永伶大 (旭) | 岩本住宅 |
| 平崎士玄 (旭) | 妻越 |
| 水上灯莉 (旭) | 楠原 |
| 江藤桔平 (旭) | 永 |
| 新宅 蓮 (旭) | 永南 |
| 右田悠希 (旭) | 久米一 |
| 樋口璃音 (旭) | 桜山一 |
| 森田友愛 (旭) | 村吉 |
| 佐々木晴好 (旭) | 村吉 |
| 池野愛麗彩 (旭) | 田島団地 |
| 志水あおい (旭) | 飛熊 |
| 實田瑛美 (旭) | 富 |
| 北 桜歌 (旭) | 富の原一 |
| 松岡 知 (旭) | 富の原西 |
| 河村季吹 (旭) | 富の原台 |
| 辻 紘子 (旭) | 富の原台 |
| 坂井絢音 (旭) | 富の原中央 |
| 宮村歩夢 (旭) | 富の原中央 |
| 伊藤彩乃 (旭) | 富の原中央 |
| 深町美葵 (旭) | 富出分 |
| 山下 楓 (旭) | 北住吉 |
| 小川莉禾 (旭) | 泗水平野 |