

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

薄着になる季節！ポッコリお腹にご用心



桜も終わり、若葉がキラキラ輝く季節がやってきました。少しずつ温かくなり、薄着になるこの時期、ポッコリと出てきてしまったお腹が気になりませんか？

最近ではよく耳にするようになった『メタボ』。しかし、聞き流してしまってはないでしょうか？

メタボリックシンドロームとは、過食と運動不足による内臓脂肪の蓄積が、血糖、血圧を上昇させ、脂質代謝異常を引き起こし、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい複合病態です。

日本人の死因の 1/3 は心臓病と脳卒中ですが、いずれも動脈硬化が原因です。

動脈硬化をすすめる危険子として高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満などがあげられます。さらに、肥満でも内臓脂肪型肥満が動脈硬化を進行させてしまいます。

毎日の生活改善がカギ！

メタボリックシンドロームの危険性は自覚症状がないことです。また、健康診断などで指摘されてもやはり自覚症状がない為、生活習慣を改善するよう言われてもそれを始めようとしません。こうして、ある日突然、心臓発作や脳卒中をおこしてしまうのです。

メタボリックシンドロームの改善は、体重の5%減量するだけです。しかも、それほど厳しい目標設定も必要ありません。現在の体重の5%を3~6ヶ月かけて減量するだけで十分なのです。

まずは、食事で摂取するエネルギーを運動で消費するエネルギー以下にしましょう。

ただ食事を減らすだけではダメです。栄養のバランスを崩さないようにし、早食い、夜食、間食は改めましょう。

次に大切な事が運動です。日常生活の中で積極的に体を動かす、軽めの運動を続ける、筋肉を鍛える運動を取り入れる、この3つを習慣にしましょう。

たとえば、エレベーターやエスカレーターは使わない、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動を始めてみる、コマーシャル中にスクワットや腹筋運動をする、といったように、無理せず、日常生活の中で運動をとり入れ、メタボリックシンドロームの予防、改善につとめましょう。

※動脈硬化の検査(ABI)は湘南ライフ内科クリニックで受けられます。気になる方はご相談下さい。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

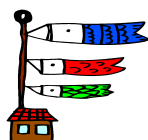
高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

メタボ診断表。あてはまる人は要注意です！！

お知らせ



*5/20(金)湘南ライフ内科クリニックは都合により休診とさせていただきます。

*GWは各クリニックによって異なりますので事前にご確認お願い致します。



江ノ島整形外科・外科 TEL:0466-31-0787

4F

休診日:金曜午後、日曜、祝日

診療時間 (受付時間)		月	火	水	木	金	土
平日午前	8:30~12:15	山川	山川	山川	山川	山川	山川
平日午後	14:50~18:45	山川	山川	山川	山川	休診	
土曜午後	14:50~16:45						山川

リハビリの受付は、午前 12 時、午後 18:30 分、土曜日午後 16:30 分終了です。



湘南ライフ内科クリニック TEL:0466-31-0785

4F

休診日:金曜午後、日曜、祝日

診療時間 (受付時間)		月	火	水	木	金	土
平日午前	8:30~12:15	戸枝	戸枝 ※1 神谷	戸枝	戸枝	※2 宮内	戸枝
平日午後	14:50~18:45	戸枝	戸枝	※2 佐藤	戸枝	休診	
土曜午後	15:00~16:45						戸枝

※1 火曜日午前の診療は一般内科診療と併せて、呼吸器外来も行っております。

※2 水曜日午後、金曜日午前の診療は一般内科診療と併せて、糖尿病外来も行っております。

のなかこどもクリニック TEL・0466-31-0555

4F

休診日:日曜、祝日、木曜午後

診療時間 (受付時間)		月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後	14:30~18:30	○	○	○	休診	○	※○

※土曜午後は、14:00~17:00 となります。

木村眼科医院 TEL・FAX:0466-34-1341(ヒトミヨイ)

3F

休診日:日曜、祭日

診療時間 (受付時間)		月	火	水	木	金	土
午前	9:30~12:30	○	○	手術	○	○	○
午後	14:00~18:00	○	○		○	○	○

こう レディース&メンタルクリニック・江ノ島 TEL・0466-34-7788

3F

休診日:火曜、木曜午後、日曜午後

診療時間 (受付時間)		月	火	水	木	金	土/日
午前	10:00~13:00	○	休診	○	○	○	○/○
午後	16:00~19:00	○	休診	○	休診	○	○/休診

祝祭日も診療いたします。