



いきいき健康情報

第13回
メタボリック
シンドローム
について

このコーナーでは、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなります。

「血糖値と血圧がちよつと高め」といった、まだ病気とは診断されていない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速

メタボリックシンドロームの予防には、禁煙を実行しましょう。禁煙には、本人の努力だけでなく、周りの人のサポートも大切です。

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

10月27日(月)から11月9日(日)までの「文化の日」を挟んだ2週間は、読書週間として定められています。読書週間は、全ての世代の方々に読書の楽しさを伝え、本に親しむきっかけを作っていたくことを目的としています。出版社や書店、図書館などが協力し、今年で第68回目を迎えます。今年の読書週間の標語は、「めぐるめぐる 本の世界」です。図書館や書店で手に取った一冊が、新たな発見や感動の世界へ誘ってくれるでしょう。「読書の秋」のこの時期、秋の夜長にお気に入りの本を見つけて、本の世界への旅をお楽しみください。



読書週間が始まります
「めぐるめぐる 本の世界」

行こうよ図書館へ



事を体験しました。窓口での貸し出し業務をはじめ、本を探しやすいように並べたり、新着本の登録作業や本の修理など、いろいろな作業を体験しました。その感想をご紹介します。
◆「思っていたよりもいろいろな仕事があった驚きました。貸し出しなど間違わないよう緊張しました」
◆「本棚の本を並べる作業は簡単と思っただけ、腕も足も目も疲れまして。でも、いろいろな本を知ることができて楽しかったです」



いつでも、誰でも、毎日でも、図書館へお越しください

図書館は「いつでも、誰でも、毎日でも」ご利用いただける施設です。小説などの文芸書をはじめ、暮らしや健康・趣味に関する実用書、子ども向けの図書、新聞、雑誌、大活字図書、貴重な郷土資料など、幅広い世代を対象にしたさまざまな本を揃えています。「読みたい本を探しに」「ちよつと図書館でひと休みに」中央館や各分館へお越しください。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防しましょう

「最近おなかがぼつこりしてきた」「ズボンがきつくなった」という場合は、メタボリックシンドロームの危険信号です。メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることよって起こります。その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、命に関わる病気を招きます。

メタボリックシンドロームはなぜ危険なのか

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中です。そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病・高血圧症・高脂血症の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満を土台として重なることよって、動脈硬化を進行させます。心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を招くことにもつながります。

内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームの土台となっている内臓脂肪をためる原因は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣です。生活習慣を改善することで、内臓脂肪を減らすことができます。普段から、健康的な生活習慣を心掛けましょう。

①運動習慣をつけましょう

活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増え、身体機能が活

樋脇分館から

<p>絵本</p> <p>モリくんのハロウィンカー かんべ あやこ 作 (くもん出版)</p> <p>かぼちゃのハロウィンカーで、モリくんたちは家々を回ります。ところが、もらったお菓子をねずみくんたちが食べちゃって。愉快でおいしい、冒険の絵本</p>	<p>児童書</p> <p>こころのふしぎなぜ? どうして? 大野 正人 原案・執筆 村山 哲哉 監修 (高橋書店)</p> <p>世界は、不思議なことだらけ。心、命、家族、友だち、ルール。優しさまつわる不思議について、イラストを用いて分かりやすく解説します。</p>	<p>一般書</p> <p>叱られる力 阿川 佐和子 著 (文藝春秋)</p> <p>打たれ弱い若者、部下を叱れない上司、子どもを怒れない親が増えているという。そんな時代に、親と上司に怒鳴られ続けて60年の著者が贈る、叱られるもへこまない心得</p>	<p>一般書</p> <p>八月の六日間 北村 薫 著 (KADOKAWA)</p> <p>40歳目前、文芸誌の副編集長をしている主人公は、人生の不調が重なったとき、山歩きと出合った。いくつもの偶然の巡り合いを経て、心は次第にほぐれていく…</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

今月のおすすめ本