



# いきいき健康情報

第25回  
メタボを  
予防しよう!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

**メタボはなぜ危ないの？**  
メタボは、複数の異常が重なって起きているにもかかわらず、自覚症状が少ないのが特徴です。気付いたときには治療が必要なほど、悪化している場合があります。

また、身体にたまった内臓脂肪の細胞から、糖尿病や高血圧症、高脂血症を引き起こすホルモンが分泌されることで、動脈硬化が進みます。

動脈硬化は、日本人の三大死因とされる心臓梗塞や脳梗塞の要因でもあります。したがって、メタボを放置することで、命に関わる病気を引き起こし、その後遺症で、不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。

**メタボを予防するには？**  
メタボの主な原因は、食べ過ぎや運動不足などによって蓄積された内臓脂肪です。従って、生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らしていくことで防ぐことができます。

内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて「たまりやすく、減りやすい」という特徴があるといわれています。この機会に、次に掲げる生活習慣を見直してみませんか。

**① 運動習慣をつけよう!**  
運動をすると、血糖や脂質の消費が促進されるため、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、生活習慣病とされる糖尿病・高血圧症・高脂血症の予防にもつながります。少しずつでも継続することが大切です。小さな積み重ねが、次第に成果として現れてきます。

**② 食生活を改善しよう!**  
食べ過ぎや欠食など、乱れた食生活は内臓脂肪を増やす要因になります。バランスよく、「腹八分目」を心がけましょう。また、早めの時間帯に摂る食事は、心身の活動に消費されやすい一方、夜遅くの食事は、脂肪として体に蓄積されやすい傾向にあります。食べる時間にも気を配りましょう。

**③ 禁煙を実行しよう!**  
喫煙は、動脈硬化を進行させます。また、多くの有害物質を含んでおり、がんをはじめ、さまざまな病気を引き起こす要因になります。メタボだけでなく、万病の予防のためにも、禁煙に取り組みしましょう。

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

# 行こうよ図書館へ



読書週間が始まります  
「いつだって、読書日和」

10月27日(火)から11月9日(月)は、読書週間です。

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らどうと、「文化の日」の前後2週間を、「読書週間」と定めています。この取り組みは、出版社や書店、図書館などが協力して、今年で69回目を迎えます。今年の読書週間の標語は、「いつだって、読書日和」です。

「静かな夜に「仕事や家事の合間に」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ことでしょうか。『読書の秋』のまさにこの時季、秋の夜長にお気に入りの本を見つけて、本の世界へ旅してみませんか。



わくわく薩摩川内土曜塾  
わくわく図書館inいき

子どもたちに好評の「わくわく図書館」を、読書週間の特別企画として、入

来分館で開催します。友人や家族とぜひ、参加ください。

【時】10月24日(土)10時~11時

【所】図書館入来分館(入来郷土館) 入来町浦之名33番地

【内容】

・おはなし  
・エプロンシアター、手遊び、大型絵本 他

○こども映画「ピーターパン」上映

【対象】小学生低学年以下

【定員】先着30人(申込不要)

【参加料】無料

【問合せ】

中央図書館 ☎(22)3542

入来分館 ☎(44)5311

こんな本もあります  
図書館の本

「図書館から、全ての人にサービス」をモットーに、中央図書館ではさまざまな種類の本を取りそろえています。

■大きな文字の「大活字本」  
「小説などの一般的な本は、字が小さくて読みにくくなってきた」という方はいらっしやいませんか。そういう方にも読書を楽しんでいただくため、大きな字で読みやすい「大活字本」を勧めています。中央図書館2階にある大活字本コーナーには、現代小説や

時代小説、エッセイなど、約600冊があり、お気に入りの本がきっと見つかるはず。ぜひ、一読ください。



※1「大活字本」とは、原本の内容を変えずに、文字の大きさ、行間などを調整し、大きな活字で組み直した図書です。

■気軽に聴ける「録音図書」  
視力の弱い方や、小説などを活字ではなく、耳で聴いてみたい方のため、中央図書館1階の録音図書コーナーには、約300本の「録音図書」をそろえてあります。家庭用のCDプレーヤーで聴くことができますので、家事をしながら、気軽に楽しんでみませんか。



※2「録音図書」とは、現代小説や時代小説などの原文をそのまま、プロの朗読により、CDやカセットテープに収録したものです。

◎資料のご紹介  
CD「んだもしたん鹿兒島弁講座」  
(高城書房/発行)  
MBC(南日本放送)のアナウンサー上野知子、タレント猪俣睦彦の両氏による、つつい笑ってしまっ鹿兒島弁を収録したCDです。奥深い鹿兒島弁を、楽しみながら学びましょう。



## 中央図書館から

## 今月のおすすめ本

**一般書**  
にっぽん全国観光列車に乗ろう  
(昭文社)

絶景、レストラン、キッズトレイン、レトロ列車など、「観る・食べる・遊ぶ」の魅力が詰まった全国86の列車を紹介しています。肥薩おれんじ鉄道の「おれんじ食堂」も掲載されています。

**一般書**  
一歩ずつの山歩き入門  
四角 友里 著  
(樫出版)

計画の立て方や衣服・道具の選び方、歩き方のコツなど、写真やイラストを使って、分かりやすく紹介します。山に憧れつつも、小さな一歩を踏み出せない人に勇気を与え、体験した気分が味わえる一冊です。

**児童書**  
写真でわかる決定版あやとり大百科  
なつかしあそびの会 編  
(西東社)

「つりばし」などの懐かしいものから、高度な技の「手品あやとり」「変身あやとり」まで、62種の作品が掲載されています。一人でも、また友人や家族とも楽しめる1冊です。

**絵本**  
もりのかくれんぼ  
末吉 暁子 作  
林 明子 絵  
(偕成社)

家に帰る途中、幼いケイコは見知らぬ森に迷い込み、動物たちと大好きなかくれんぼをします。絵本の中にかくれている動物たちを探しながら、秋の美しさも楽しめる絵本です。