



# 見直そう、

# 生活習慣!!

## メタボリックシンドロームとは？



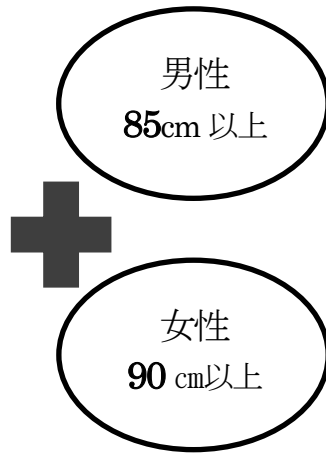
『食欲の秋』つい食べ過ぎて体重が増加しやすい季節が近づいてきました。最近、「お腹がポッコリ出てきた」「ズボンがきつくなった」と感じることはありませんか？そんな方はメタボリックシンドロームの予備軍になっているかもしれません。

内臓脂肪肥満型に加えて、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)といえます。これら、ひとつひとつは軽度でも、2つ以上が重なり組み合わせることで、動脈硬化がより進行しやすくなります。

- ① 脂質
  - ② 血糖値
  - ③ 血圧の3項目の
- ↓ 腹囲の基準値をオーバーしている

①脂質 中性脂肪：150mg/dL以上 または HDLコレステロール：40mg/dL未満
②血糖値 空腹時血糖値：110mg/dL以上
③血圧 最高(収縮期)血圧：130mmHg以上 または 最低(拡張期)血圧：85mmHg以上

動脈硬化のリスク



腹囲(へそ周り)

メタボリックシンドロームを  
チェックしてみよう!!

うち2つ以上が該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。  
**内臓脂肪ってなに？**

私たちの体にある脂肪は、皮下脂肪と内臓脂肪の2つに大別できます。皮下脂肪は内臓を保護し、体温を保つのに役立ちます。内臓脂肪は食事から得たエネルギー源を脂肪に合成し貯えたもので、過剰になると血液中に中性脂肪として存在するようになります。つまり、気を付けるべきは内臓脂肪です。

### 内臓脂肪がたまるって？

内臓に脂肪が蓄積した状態が続くと、①血糖値が上がる ②血圧が上がる ③中性脂肪が上がる ④血栓ができやすくなり、糖尿病、高脂血症、高血圧症などの生活習慣病を発症しやすく、脳卒中などを発症する危険も高まります。

### 内臓脂肪はいつ減らすの？

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく、努力すれば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ベースとなる内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を改善することで減らせます。内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう。

### 生活習慣のチェック

1. 運動習慣をつけよう!!

活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増え、血糖や脂肪がたくさん消費され内臓脂肪が減少しやすくなります。

### 2. 食生活を改善しよう!!

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は内臓脂肪をためる原因になります。バランスのとれた食事を心がけましょう。

### 3. 喫煙は禁物!!

メタボリックシンドローム該当者の喫煙は心臓病などのリスクをいっそう高めます。

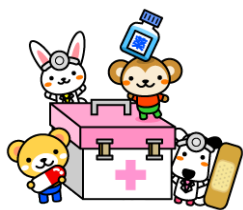
### 4. 薬によるコントロールは適切に!!

すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合には、薬によるコントロールが必要なこともあります。必ず医師と相談し、またお薬手帳で服用している薬がわかるように管理しましょう。

### \*最後に\*

メタボリックシンドロームはどれも自覚症状がありません。少し太り気味であるとか、健康診断で、血圧・コレステロールが高いと言われたことがあるといった程度で、放置しがちになります。突然の発作とならないよう日頃から気をつけていきましょう。

【厚生労働省HP】参照(平井)



歯磨きは誰でも毎日やっていることですが、正しく磨く、ということになるときちんとしてきている人は少ないものです。では、どのようにすれば正しい磨き方になるのか、ポイントごとに見て、自分の磨き方と比べてみましょう。

### ポイント1

#### ◆歯ブラシの持ち方◆

歯ブラシは、ペンのように持つのがおすすです。わしづかみにしてしまうと磨く力が強くなりやすく、歯ブラシの動きが大きくなりやすいので、わしづかみは避けましょう。



### ポイント2

#### ◆力加減◆

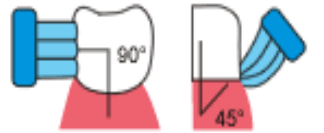
力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆に汚れが落ちにくくなります。弱めの力でブラシを小刻みに動かすのが上手な磨き方のポイントです。

### ポイント3

#### ◆磨く所◆

歯の根元を集中的に磨きます。歯ブラシを45度に傾け、歯と歯茎の間にブラシが入るように意識します。(下図)

## 正しい歯磨き できていますか？



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間

### ポイント4

#### ◆時間◆

毎食後はもちろん、寝る前や起床時でもきたら磨きましょう。寝ている間は菌が繁殖しやすいため、寝る前と起きてからの歯磨きが効果的です。また、1回の歯磨きは3〜5分を目安に行いましょう。

いかがでしたか？自分の磨き方を見つめ直すと、ついつい磨かず寝てしまったり、磨く時間や回数が少ないことに気がつくと思います。歯は他の臓器と比べると軽視されがちですが、失ってしまくと2度と生えてきません。80歳で20本の歯があれば、健康に美味しく食事ができます。美味しい食べ物をつまんでも美味しく食べられるよう、今こそ日頃の歯磨きを見直しましょう。

【参照】いしかわ歯科医院

歯科医の本棚

(佐藤)

## かぼちゃのマフィン



10月31日はハロウィンです！ハロウィンと言えば、仮装にかぼちゃやお化けが有名ですね。そんなハロウィンにピッタリなかぼちゃを使ったお菓子を紹介します！

### ◆材料(8〜10個分)◆

薄力粉	180g
強力粉	50g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	100g
マーガリン	40g
サラダ油	40g
卵	2個
バナラオイル(あれば)	数滴

(種と皮を除いた状態)

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き、2〜3cm角に切り、レンジで温める。串が通るまで柔らかくする。
- ② フォークでつぶしておく。オーブンを180度に予熱開始する。
- ③ マーガリンをホイップパーでクリーム状に練った後、サラダ油を加えてよく混ぜる。砂糖、バナラオイルも加えてよく混ぜる。
- ④ 卵を1個ずつ加え、素早くしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるいながら④のボウルに入れて混ぜる。粉っぽさが消えたら、カボチャも加える。
- ⑥ 全体が均一に混ぜたら生地が出来上がり。型に入れて180度のオーブンで、20〜25分程焼けば完成!!



【参照】クックパッド

(萩原)

## 編集後記

紅葉狩りの時期がやってきますね。今回は群馬県の紅葉の見ごろをお知らせします！

◆9月下旬〜10月中旬

※万座、尾瀬(群馬側)

◆10月上旬〜11月上旬

※赤城山

◆10月下旬〜11月上旬

※吾妻渓谷、榛名湖畔

◆10月下旬〜11月中旬

※伊香保温泉

万座や伊香保は温泉地としても人気があります。温泉に入りながら紅葉も楽しめますね。また、榛名湖周辺には、パワースポットとして有名な榛名神社があります。紅葉を楽しみながら、散策してみてください。なお、お出かけの際には、お薬手帳も携帯しましょう。

【参照】じゃらんnet

(本間)

