

健康コラム

肥満と動脈硬化

動脈硬化とは、血管が硬くなり、詰まりやすくなった状態をいいます。これが、脳の血管に起これば脳梗塞(こうそく)になりますし、心臓を養っている冠動脈に起これば心筋梗塞(こうそく)、狭心症といった病気になる。この動脈硬化を進め心血管の病気を起こす原因として高コレステロール血症があることはみなさんもよくご存じのことと思います。

この高コレステロール血症も、スタチンという薬の登場により対策が確立され、ほぼ解決されました。しかし、動脈硬化によって起る病気を必ずしもコレステロールを下げるだけでは十分に防ぐことができないことが最近分かってきました。

動脈硬化を進める原因の大半には、実は肥満があるのです。肥満は肥満の程度というより、脂肪の起っている部位が問題になります。お腹にたまった脂肪、つまり、内臓脂肪が動脈硬化によって起る病気の根源として大きな意味を持つことが明らかになりました。

内臓脂肪が増えると、インシュリン抵抗性といって、糖尿病、あるいは、糖尿病に近い状態になります。また、血圧が上がってきて、血液中の中性脂肪が上がると、善玉コレステロールとよばれる動脈硬化を治す働きのある物質が逆に低下してしまいます。

測る最も簡単な方法としては、おへその高さの腹囲を測り、男性は85センチ以上、女性は90センチ以上ある場合、内臓脂肪の蓄積が考えられます。そういう方で、糖尿病の傾向がある、血圧が高めだ、中性脂肪が高いといったことがあれば、それはもう若い人であっても、将来、心筋梗塞、脳梗塞になる可能性が高いといえます。

栄養の取り過ぎや運動不足を解消し、肥満の予防に努めてください。痩せて、最初に落ちるのは内臓脂肪です。少しの体重の減少でも、内臓脂肪を減らすという点に大きな意味があります。太ってお腹の出た方は、少しでも体重を落とすような生活習慣を身につけるよう、頑張ってください。

お腹にたまった脂肪の量を(三鷹市医師会)

介護保険 地域支援事業がスタートします

～要介護にならないために介護予防サービスの充実へ

市では、平成18年4月から介護保険制度の改正に伴い、65歳以上の方を対象に、要支援、要介護状態になる前から介護予防サービスの提供と介護が必要になった場合でも住み慣れた地域で生活が続けられるよう総合的なサービスの提供を行う「地域支援事業」を開始します。

主な事業内容
介護予防の視点で行う健康診査などから要支援・要介護になる恐れのある方を対象に転倒骨折予防などの介護予防サービスを提供していきます。

高齢者住宅には、エレベーターや緊急通報システムなどの設置、入居者の安全確認や緊急時の対応などを行う生活協力員が配置されています。井の頭福祉住宅 井の頭2 13 6(1戸)

65歳以上で、自立して日常生活を営むことができる方で親族と同居していない単身者継続して市内に3年以上居住していること(自家所有者は申し込みをせず)、平成16年中の所得額が321万6千円以下であること。入居予定日 平成18年2月下旬以降

そのほか、介護家族への支援、高齢者の虐待防止のための相談や権利擁護事業などを行います。
↓高齢者支援室の案内線2 684

高齢者用住宅(単身者用)の入居者を募集
身体機能が低下しても生活しやすいように設計された高齢者用住宅(福祉住宅)の入居希望者を募集します。

高齢者の方に入院見舞金を支給します
市内に1年以上居住する70歳以上の方が連続して14日以上医療保険で入院した場合、1万円の入院見舞金を支給し

インフルエンザ予防接種事業協力医療機関一覧表

Table with 3 columns: 病医院名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

Table with 3 columns: 病医院名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

高齢者の方などにインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

市が高齢者の方を対象にインフルエンザの予防接種費用の一部を負担します。最近の研究では、高齢者の方は1回の接種で十分な効果が得られることが分かってきました。ぜひ、この機会をご利用ください。

ます。支給は各年度1回のみで、所得制限があります。入院期間の証明できる書類(領収書など)、保険証など本人確認のできるもの、本人名義の金融機関の振込口座(郵便局を除く)、印鑑を持参して、入院の日から1年以内に高齢者支援室(市役所1階 番窓口)へ直接申し込む。

多摩府中 保健所
精神保健相談 専門医と保健師による個別相談
精神保健医療相談 12月9日

日(金)・19日(月)
アルコール相談 12月12日
思春期相談 12月21日(水)
いずれも午後2時～4時
事前に多摩府中保健所へ電話で申し込む。

ターに分かれることがありませんので、申し込みの際は必ず場所をご確認ください。相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。三鷹市総合保健センター「精神保健福祉相談」(専用電話 ☎46-4222)で受付(もご利用ください)。