

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。

この結果、動脈硬化が飛躍的に進み、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症といった病気になりやすくなるのです。お腹にたまった脂肪の量を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。

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。そういって、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。

介護保険 地域支援事業がスタートします

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。

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。包括的支援事業、介護予防のケアマネジメントの実施と初期段階からの生活支援サービスなどを含めた総合的な相談、支援を行う以外にほかの必要なサービスとの連携を図ります。また、ケアマネジャー指導など、地域ケアの一層の充実を図ってまいります。

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) 間取り 1DK(和室6畳) ダイニングキッチン、バストイレ(約34.5平方メートル) 家賃など 月額1万9千200円(4万2千100円(所得額により決定)、共益費は月額4千700円(毎年改定の予定)、上連雀福祉住宅 上連雀2 14 8(1戸) 間取り 1DK(和室6畳) ダイニングキッチン、バストイレ(約33.5平方メートル) 家賃など 月額1万8千700円(4万1千100円(所得額により決定)、共益費は月額4千400円(毎年改定の予定))。電磁調理器使用力ス使用不可。

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入居資格 申込日現在満62歳以上。

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、住宅に困っていること(自家所有者は申し込みをせんと)、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。

11月21日(月)29日(火)(必着)に高齢者支援室(市役所1階 番窓口)にある所定の申込書で「〒181 8555三鷹市役所高齢者支援室」へ直接または郵送で申し込み、くわしくは同室(内線2625)へ。

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)へ直接申し込み。

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(金)・19日(月) アルコール相談 12月12日(月) 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み。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)。

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。