

# 健康だより

健康課・医療対策課  
 ☎53-2101  
 各地域の保健センター  
 萩原 ☎52-1230  
 小坂 ☎62-3443  
 下呂 ☎25-2680  
 金山 ☎32-4500

## メタボリックシンドロームに 着目して重症化予防

先月号で、下呂市の1人あたり医療費（国民健康保険）が、県内でも高額という実態をお伝えしました。65歳以上の8割は国保加入者という状況から、下呂市の実態であるとも言えます。

今回はメタボリックシンドロームに着目して考えてみます。「メタボ」といって、太っているという見た目や数値（腹囲）だけで判断しがちですが、本当に問題となってくる背景を下の「図」で表してみました。

図の左から肥満・高血圧・脂質異常・高血糖という共通因子があって、右の生活習慣病の発症へとつながっていきます。この段階で生活習慣の改善により、病気の発症が予防できます。また発症しても治療を継続していくことで、その

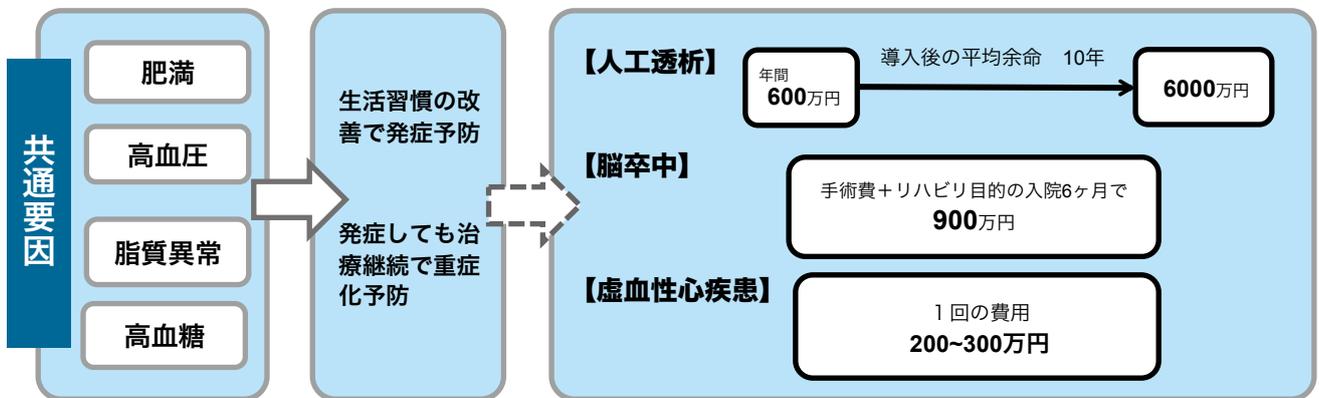
先の重症化予防が可能となります。この時点での医療費は年間数万円で抑えることができます。

しかし、治療が必要な状態に気づかないでいると、脳卒中や心臓病といった命に関わる重大な結果となり、入院や手術・リハビリを合わせると数百万円の医療費がかかってきます。

元気で年を重ねることで右へ進行していかず、医療費の伸びも抑えられることで、高齢者を支えている若い人の負担も軽くできるのです。

そのためにも、年に1度の健康診断を受けていただき、自分の結果はどこに向かっているのかを知ることが予防の第一歩となります。

【図】



### 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。  
 ※予約はできません。

診療科目 内科、小児科  
 （急病患者に限りです）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

#### 7・8月の担当医

8月		7月	
31日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	27日(日)	村瀬寛紀(福源クリニック)
24日(日)	大林秀成(萩原北病院)	21日(金)	小林源博(こぼやし整形外科)
17日(日)	近藤史郎(近藤医院)	20日(金)	阿部親司(阿部医院)
10日(日)	近藤靖士(近藤医院)	13日(日)	中田宗彦(中田医院)
3日(日)	奥村昇司(おくらクリニック)	6日(日)	藤岡均(藤岡医院)

※お問い合わせ先 ☎24-1200



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

手軽に「こころの健康」を  
チェックしてみませんか？  
簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。パソコンや携帯電話、スマートフォンからご利用いただけますので、定期的にチェックしてご自分の心の健康管理にぜひお役立ててください。利用料は無料です。（ただし通信料金は自己負担となります）  
ご利用の際は、下呂市ホームページ

こころの体温計  
ストレス度・落ち込み度簡単チェック！

ページのトップ画面左側にある下のボタンから入るか、次のURLから接続することでお使いいただけます。  
(<https://fishbowindex.jp/gero/>)

### 献血は命と笑顔をつなぐ愛

#### 「愛の血液助け合い運動」1月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催する「愛の血液助け合い運動」1月間です。左記の日程で献血バスが巡回しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

#### 今後の献血の日程

◎ 7月16日(水)

小坂振興事務所 10時30分～12時  
中部電力(株)飛騨電力センター  
13時30分～16時30分

#### ◎ 7月17日(木)【献血キャンペーン実施】

バロー萩原店

10時～12時・13時～16時

※7月13日(日) 下呂交流会館で行われる「下呂市10周年祭withハートビート2014」でも献血を行います。  
※献血受付業務は日本赤十字社下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

#### 精神保健福祉講演会のお知らせ

心の健康をテーマにした講演会と

勉強会が行われます。参加費無料です。お気軽にご参加ください。なお午後の勉強会に参加ご希望の方は事前のお申し込みが必要です。  
【日時】平成26年7月19日(土)  
10:00～16:00頃

【場所】高山市総合福祉センター3階作業室

#### 【内容】

午前の部・講演「優しい街になるために、心病む人を理解しよう」  
午後の部・家族を対象とした問題解決のためのワークショップ(勉強会)

【講師】高森信子(心の相談カウンセラー)  
【問合先】岐阜県飛騨保健所  
☎0577-33-1111(内線312)

高齢者が増加し介護力が減少していく今日、他人に頼ることなく自分の力で歩いていくことは健康的な老後生活を送るために大変重要なことです。歩くことを妨げる大きな要因は腰やひざの痛みです。痛みを引き起こす原因の多くは背骨や、脚を支える筋肉の力の衰えです。

人は、加齢とともに骨や関節が変形し、筋力が低下していくのは避けられませんが、それによって痛みが引き起こされるのを予防するために最も効果的なのは、毎日続ける適度の運動、バランスの取れた栄養摂取によって筋肉量を保ちながら体脂肪を減らすという正しい減量です。このようにして得られた減量は、慢性的の痛みに対する最もよく効く鎮痛剤となります。

夏は効果的に減量できる季節ですが夏痩せ、夏太りなど病的な体重の変化に注意しなければなりません。  
夏痩せの原因は暑さのために食欲が落ちてしまうことです。水分を摂りすぎたり、糖質の多い飲料水や冷菓などを摂りすぎると血糖値が上がったり本来の食事時間に食欲が低下します。暑さによるストレスは消化液の分泌を低下させ胃腸の動きが低下します。夏痩せは食事によるタンパク質などの摂取量が不足するために起る筋肉量の減少も影響しています。体の維持のために不足したタンパク質は筋肉を分解することによって補われているのです。  
暑い季節になると体重が増える夏太りといわれる現象があります。水分の摂りすぎによるむくみ、糖質の摂りすぎによる体脂肪の増加、暑さのための運動不足などが重

## 減量と夏痩せ

なって病的な状態になることもあり注意が必要。夏は冬のように体温を保つためのエネルギーは必要なく、暑さのため運動量も少ないので、筋肉量の少ない女性では糖質の摂りすぎが脂肪を招きます。  
健康的な減量や体重維持のためには食事と運動が大切です。食事は食べたいものを食べればよいというものではなく、どのような形でも食べなければいけないものは、必ず食べるという意識を持ちましょう。タンパク質不足を補い脂肪燃焼に必要なビタミンB1、B2などを補うために豚肉やレバー、魚類を、汗などで失われる電解質を補うために野菜類を食べましょう。水分の補給は必要ですが、糖分を含む飲料水、冷菓は極力制限しましょう。  
一般的に運動だけでは減量できません

が、適度の運動は筋肉の量を維持するのに必要です。朝夕など涼しい環境で適度の運動を継続することが大切です。特に高齢者では食欲低下を防ぐためにも、体を動かすためにもエアコンなどの積極的な利用を図りましょう。  
膝や腰の痛みを持っている方は1kgでも体重が減ると痛みが軽減されることが多いようです。夏こそ減量のチャンスです。バランスのとれた食事と体重のコントロールで元気に歩いていきましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦  
※金山病院では、医師・看護師の募集しております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

難病医療福祉相談会のお知らせ ALS、脊髄小脳変性症等の難病患者やそのご家族の方を対象とした相談会学習会です。予約不要、参加費無料。【日時】7月13日(日)13時～16時(受付は12時30分～15時まで) 【場所】星雲会館(秋原町)2階(天慶の間) 【内容】専門医による個別相談等、膠原病についてのミニ学習会と個別相談(要予約) 【問合先】岐阜県難病団体連絡協議会 ☎0508-214-8733(FAX兼用)