

健康 ♪ 外来ニュース

人はナイフとフォークで
墓穴を掘る！

何も考えずに優雅に食事を楽しんでいたら、早死にしますよ の意。

メタボリック症候群(通称メタボ)は、蓄積した内臓脂肪が、高血圧、糖尿病、脂質異常症を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞の誘因になります。

一方、筋肉量の減少から筋力低下(握力低下、歩行速度の低下)を生じる**サルコペニア**(サルコは筋肉、ペニアは減少)は、高齢者の“しんどい”の原因となり、寝たきりにつながる状態です。

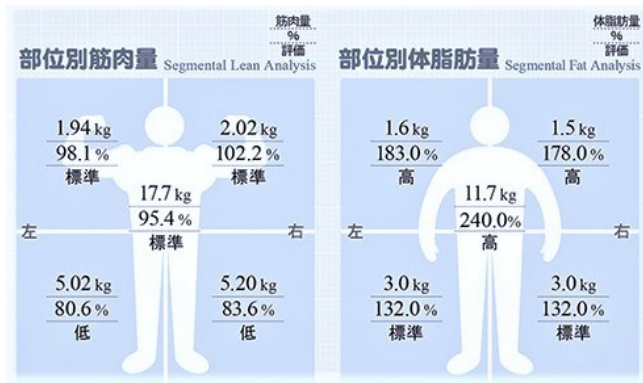
メタボもサルコも、1歳でも若いうちから、予防に取り組むことが大切です。

「太りすぎ」も「やせすぎ」も健康によくありません！

病気が最も少ないのは、体重(kg)を身長×身長(m)で割って計算されるBMI (Body Mass Index)が22の方です。25以上が肥満、18.5未満がやせです。20～60歳の男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満です。若い女性と高齢者でやせが増える傾向があります。体重は若い頃と変わらないから安心と思っていると、筋肉量が減って脂肪量が増えたために体重は変わらないという「隠れ肥満(サルコペニア肥満)」という状態かもしれません。

InBody 体成分分析装置で測定すると、からだの主要成分である水分、脂肪、筋肉、ミネラルなどの過不足だけでなく、下図の例のように、左右の上肢と下肢、体幹(腹部)に分けて筋肉量と脂肪量のバランスを知ることができます。

当院では、栄養指導の参考データとして、または人間ドックのオプションとして、InBody検査を受けていただけます。ご希望の方は、担当医または受付窓口にお尋ねください。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当：中嶋

- ・ **メタボリック症候群**や**サルコペニア**の多くは、不適切な生活習慣から始まります。運動不足、乱れた食生活、お酒、タバコ、寝不足など。
- ・ 身についた生活習慣は、自分の意志だけでは改善しにくいものです。
- ・ **食事**のことは栄養士にご相談ください。
- ・ **禁煙**するには、禁煙外来に3ヵ月間通院してお薬の力を借りるのが早道です。