



### 40歳前から必要な メタボリック症候群 (内臓脂肪症候群)対策

メタボリック症候群とは、内臓脂肪が蓄積することで糖・脂質の代謝異常、高血圧となり、糖尿病や心臓病等を引き起こす可能性が高くなることをいいます。血糖や血圧など個々のデータの異常は軽くても、それらが重なることで心筋梗塞など動脈硬化性の疾患が増えることが知られています。この4月から国をあげての健康づくりの一環として40歳以上のかたを対象にメタボ検診(特定診断)が始まりました。

しかし、このメタボリック症候群は、生活習慣から引き起こされるといわれているので、40歳前の人も安心してはいられません。

### 男性は20歳代以降、 メタボリック症候群の 予備群が増えます

平成17年に発表された国民健康・栄養調査の結果によると、男性では20歳から50歳代女性では50歳以降にかけてメタボリック症候群の予備群が増加してきます。

食べる量はあまり変わらないのに、基礎代謝(活動するために使われるエネルギー)が年齢を重ねることに少なくなり、また、仕事をしているため運動不足にも陥りがちです。

移動手段は車や電車が多く歩く機会も少ない生活の影響でしょうか。その結果、20、30歳代以降になってくると体重の増加や健診結果の異常が徐々に現れてきます。

### 予防の取り組みの効果

実際に食生活や運動習慣を改善して体重が減ると、健康状態が良くなるという研究結果が出ています。では、どのくらい体重を減らせば効果が出るのでしょうか。

これまで行われた研究結果を総合し、日本人では体重の

4割(体重80kgの人で3割)程度減量すれば生活習慣病予防の効果が期待できるとの考え方も出されています。

### メタボリック症候群の 予防のポイント

食べ過ぎや運動不足になることで、活動に必要な栄養は、使う量より取り入れる量のほうが多くなり、余った分が中性脂肪のかたちで内臓脂肪に蓄積されていきます。

そのため、食事からエネルギーを取り過ぎないようにする一方で、運動不足にならないようにバランスが保たれれば、体重も増えないということになります。食べ過ぎないように気をつけるとともに、生活の中でもっと体を動かし栄養を消費するように取り組んでみましょう。

また、メタボリック症候群に深く関係する生活習慣は少年期(5、14歳に確立されます。そのため、子どものときから運動不足や朝食の欠食、夜更かしなど悪い生活習慣をつけられないよう気をつけましょう。

### あじさい健診を ご利用ください

町では18、39歳までのかたが受けられる「あじさい健診」を9月17、18日に実施します。子育てに仕事に忙しい毎日ですが、年に1回、健康状態の確認のためにも健診を受け、

生活習慣を振り返ってみませんか。  
あじさい健診の詳細は保健介護課までお問い合わせください。

保健介護課  
保健師 小田倉恵美子  
☎ 840320

## まずは生活の中でもっと体を動かしましょう!



- 通勤**
  - 駅までのバスを自転車(徒歩)にする
  - 電車やバスを目的地の1つ手前で降りて歩く
- 日中**
  - 近場では乗り物を使わず歩く
  - エスカレーターやエレベーターには乗らずに階段を使う
  - 移動はまとめてしないで、こまめに動く
- 家で**
  - 掃除や犬の散歩などを積極的に引き受ける
  - 重い荷物は率先して持つ
  - なるべく車は使わず徒歩か自転車で動く

**ワンポイント**  
朝は時間がなくてできないなら、帰宅時でもOK

**ワンポイント**  
歩くときは、背筋を伸ばして早歩きを心がけましょう

**ワンポイント**  
風呂掃除、ふとんの上げ下ろし、子どもと遊ぶなど、きつそうなことの方が消費エネルギーが高い!

# 子育てのポイント

53

## 授乳に関する教訓を学ぼう

**A** 授乳は、赤ちゃんが一番リラックスして安心できるたいせつな時間です。愛情たっぷりの言葉をかけながら飲ませてあげましょう。「お腹すいた?」「おいしいね」「いっぱい飲んでね」など、子どもの目を見てやさしく語りかけてあげましょう。飲み終えたら、縦抱きして、背中をトントンとたたいてゲップを出してあげましょう。

ゲップをしないと苦しがつて泣いたり、寝かせた時に吐いたりしてしまうことがあります。いつもより「飲む量が少ない」「機嫌が悪くて飲まない」「吐いてしまう」など様子が違う時は、熱を測ったり、便や尿、睡眠時間など全体的な体の様子を確認したりしましょう。

また、ミルクの場合は作り置きせずにその都度調乳しま

しょう。授乳の目安は、一回10分、15分ぐらいがよいでしょう。

離乳食を始める5、6か月くらいまでに授乳のリズムを作ってあげるといいですね。母乳やミルクが足りているか心配な場合は「飲んだ後機嫌がよいか」「身長・体重が順調に増加しているか」を確認してみましょう。

支援センターでは、毎週火曜日と金曜日に「あそぼう会」を酒田保育園隣の「にこにこランド」で行っています。町内の生後3か月から利用できる子育てサロンです。ぜひ親子でお出かけください。

開成町子育て支援センター  
酒田保育園

☎ 82-1227  
☎ 82-1222

**夏** 休みのグラウンドに元気な子どもたちの声が響き、今日も暑い一日が始まる...

**文** 命中学校でサッカー部を担当するようになった今年で4年目、部員数も増えて今年度は39人になりました。

**文** 命中学校の教育目標のな心をもち、心身共に健全な人間の育成」その一端を担っているのが部活動です。中学時代に真剣に部活動に打ち込んだ経験はきっと子どもたちの後の人生の糧になり、苦楽を分かち合った仲間とともにその人生を豊かなものにしてくれる。そう信じて今日



後列一番左が筆者

まで自分も子どもたちといっしょに部活動に打ち込んできました。

**子** どもたちに指導をするからすると子どもに負けない体力と技術力、そして将来につながる指導力を身につけなければならぬと考え、自らも県西地区の選抜チームの指導や県の技術講習会などにも



命中学校教諭 佐々木 亮

**現** 在命中学校の部活動は原則的に自由参加と

### 各

大会や発表会、練習試合での応援や送り迎え、弁当や飲み物の準備など、さまざまな場面で支えられているという子どもたちには忘れてほしくないと思います。また、私自身もそのことをきちんと子どもに伝える指導をしていきたいと思っています。

### 子

どもとともに喜怒哀楽を感じながら活動し、その成長を間近で見られる機会は私たち大人にとっても貴重な時間だと感じますし、もちろんそれらは部活動に限ったことではないと思います。そんな貴重な時間を子どもとともに感じるため、これからは命中学校の子どもたちの活動にご協力をよろしくお願いたします。