

松本市

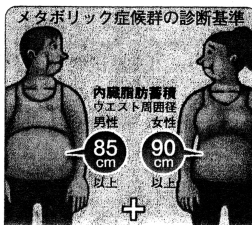
信毎健康フォーラム

第50回

50回目を迎えた信毎健康フォーラムは、「メタボリック症候群」をテーマに、松本市の県松本文化会館でこのほど開いた。内臓に過剰な脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、高脂血症が重なって心臓や脳の疾患を引き起こしやすいとされるメタボリック症候群。日本では40歳以上の3人に1人が該当するとも言われ

るだけに関心は高く、約500人が対処法や予防法を学んだ。池田宇一、信大病院教授、岡田真平・身体教育医学研究所研究部長、村沢初子・県栄養士会理事の解説報告と、パネルディスカッションの要旨を報告する。(司会)編集委員・飯島裕一

「メタボリック」防ごう



- ①～③の2つ以上に当てはまる場合
- ① 脂質異常 中性脂肪値150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
 - ② 高血圧 最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上
 - ③ 高血糖 空腹時血糖値が110mg/dl以上

まず3-5%の減量 村沢さん



ストレス解消も大切 池田さん

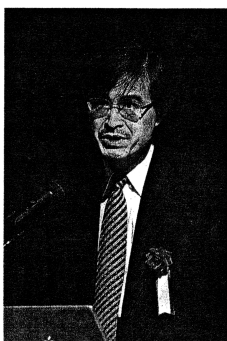
「信毎健康フォーラム」を主宰する池田宇一さんは、生活習慣病の予防と治療に力を入れている。池田さんは、生活の中で運動を取り入れることが大切だと強調している。運動は、血圧を下げる効果があり、血糖値をコントロールするのにも役立つ。また、ストレス解消にも効果的だ。池田さんは、運動は必ずしも激しい運動でなくてもいいと話す。散歩や軽いジョギング、階段を使うなどの日常生活の中での運動が大切だ。また、食事のバランスも大切で、野菜や果物を積極的に摂ることが大切だ。池田さんは、健康を維持するためには、運動と食事のバランスが大切だと強調している。

「信毎健康フォーラム」を主宰する池田宇一さんは、生活習慣病の予防と治療に力を入れている。池田さんは、生活の中で運動を取り入れることが大切だと強調している。運動は、血圧を下げる効果があり、血糖値をコントロールするのにも役立つ。また、ストレス解消にも効果的だ。池田さんは、運動は必ずしも激しい運動でなくてもいいと話す。散歩や軽いジョギング、階段を使うなどの日常生活の中での運動が大切だ。また、食事のバランスも大切で、野菜や果物を積極的に摂ることが大切だ。池田さんは、健康を維持するためには、運動と食事のバランスが大切だと強調している。

どんな病気が

信大病院循環器内科教授

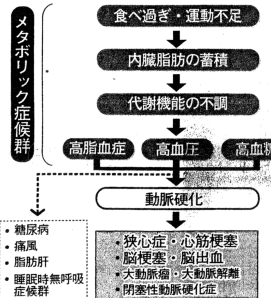
池田 宇一さん



【いけだ・うち】信大病院循環器内科教授。同院先端心臓血管センター長。医学博士。専門は循環器内科、再生医療。1953年、長野市生まれ。自治医科大学医学部卒。自治医大助教授、県立須坂病院医師などを歴任。

内臓脂肪の蓄積危険

メタボリック症候群とその周辺

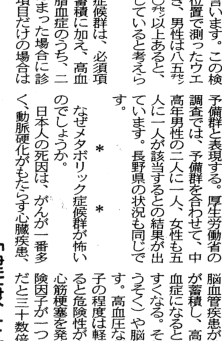


動脈硬化は、血管の壁に脂肪が蓄積し、血管が狭くなる病気だ。動脈硬化は、高血圧、高血糖、高脂血症が原因で起こる。動脈硬化は、心臓や脳の血管に起こると、狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などを引き起こす。動脈硬化は、足の血管に起こると、閉塞性動脈硬化症を引き起こす。動脈硬化は、予防が大切だ。運動や食事のバランスが大切だ。

肥満は二種類あります。一つは皮下脂肪が蓄積する。もう一つは内臓脂肪が蓄積する。内臓脂肪が蓄積すると、メタボリック症候群の原因になります。内臓脂肪は、肝臓や膵臓、腎臓などに蓄積します。内臓脂肪が蓄積すると、血糖値が上がり、高血糖になります。また、血圧も上がり、高血圧になります。内臓脂肪が蓄積すると、脂質のバランスが崩れ、高脂血症になります。内臓脂肪が蓄積すると、動脈硬化の原因になります。動脈硬化は、心臓や脳の血管に起こると、狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などを引き起こす。動脈硬化は、足の血管に起こると、閉塞性動脈硬化症を引き起こす。動脈硬化は、予防が大切だ。運動や食事のバランスが大切だ。

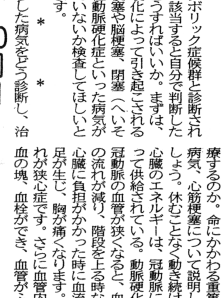
信大病院循環器内科教授

池田 宇一さん



【いけだ・うち】信大病院循環器内科教授。同院先端心臓血管センター長。医学博士。専門は循環器内科、再生医療。1953年、長野市生まれ。自治医科大学医学部卒。自治医大助教授、県立須坂病院医師などを歴任。

メタボリック症候群とその周辺



動脈硬化は、血管の壁に脂肪が蓄積し、血管が狭くなる病気だ。動脈硬化は、高血圧、高血糖、高脂血症が原因で起こる。動脈硬化は、心臓や脳の血管に起こると、狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などを引き起こす。動脈硬化は、足の血管に起こると、閉塞性動脈硬化症を引き起こす。動脈硬化は、予防が大切だ。運動や食事のバランスが大切だ。

信大病院循環器内科教授

池田 宇一さん

「健康 正確な知識を」 50回目