

**9月 母子保健** ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

図 子育て未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	7日(休)	北有馬保健センター	◎2~3か月児(6月生) 10:00~10:20 ◎6~7か月児(2月生) 13:00~13:20
	25日(月)	布津保健センター	◎10~11か月児(10月生) 14:30~14:50
1歳6か月児健診	8日(金)	北有馬保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	15日(金)	布津保健センター	
3歳児健診	6日(休)	布津保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。

**家庭教育支援「わくわく広場」**

図 生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

市LINE公式アカウントでいつでも申込ができますので、お気軽にご参加ください。

①【特別企画】

子育て親学び講座「スマホやテレビが乳幼児におよぼす影響ってなあに？」

☎9月15日(金) 午後2時~3時

●講師…長崎県メディア安全指導員

②リトミック遊び

☎9月29日(金) 午後2時~3時

●講師…内田氏、本多氏

【共通事項】

☎ありえコレジヨホール ☎各講座15人程度(子どもを含む)

☎無料 ☎市内在住の保護者 ☎各講座の3日前

☎市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



LINE参加申込

**9月9日は「救急の日」**

図 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

救急の日は、昭和57年に救急業務と救急医療に対する国民の理解や認識を深め、さらに救急医療関係者の意識を高めることを目的に定められました。

この機会に「救急」について考えてみてください。

●島原半島のAED設置場所が、県南保健所・日本救急医療財団のホームページで確認できます



県南保健所HP



全国AEDマップ

**9月24日~30日は「結核予防週間」です**

図 県南保健所 地域保健課 ☎0957-62-3289

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。結核の初期症状は風邪とよく似ています。咳や痰が出る、体がだるい、微熱が続くなどの症状が、2週間以上続くときは要注意です。

結核は適切に服薬治療を行えば治る病気です。また、早期発見は重症化を防ぐだけでなく、周囲への感染の予防にもつながります。

- 咳が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう！
- 定期的に胸部エックス線検査を受けましょう！
- 乳児のBCG予防接種は必ず受けましょう！

**南島原の小さな子どもたち 有家保育園**

有家町山川743-5 ☎82-2294

今年で創立72年目を迎えます。何十年経っても変わらないのは、笑顔を守り、豊かな人間性をもった子どもに育ててほしいという願いです。

生活習慣を整え、安心して「食べる・遊ぶ・眠る」ことができる居場所になるよう心掛けています。命を大切に、踏ん張りがきく子どもに育ててほしいです！



**健康コラム Health Column**

**メタボリックシンドロームに注意しましょう**

●講師…一般社団法人 南高医師会 寺澤 佳洋先生 (医療法人 弘池会 口之津病院 (口之津町))



ウエスト周囲径  
**男性85cm以上**  
**女性90cm以上**  
※内臓脂肪面積  
100cm<sup>2</sup>以上相当

3つのうち2項目以上	高脂血症	高血圧	高血糖
	高トリグリセライド血症：トリグリセライド(中性脂肪) 150mg/dl以上 かつ/または 低HDLコレステロール血症：HDLコレステロール 40mg/dl未満	収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上	空腹時血糖 110mg/dl以上

図. メタボリックシンドロームの診断基準

●脂肪細胞とは？

脂肪細胞は、脂肪を多く有する細胞のことですが、身体の中で存在する場所によって3つに分けられます。

①皮下脂肪… 下腹部・腰まわり・おしりなどの皮膚の下に存在する脂肪のこと。適量であれば、体温維持、エネルギー源やクッションとしての役割がある。



②内臓脂肪… 胃や腸の周りに存在し、これが増えるとお腹がぽっこりふくらみ、ウエストが増える要因となる。つまりは、メタボリックシンドロームの基準を満たしやすくなる。



③異所性脂肪… 本来は脂肪細胞が存在しないはずの肝臓、膵臓、筋肉、心臓(血管周囲)などに存在する脂肪のこと。異所性脂肪ができる原因としては、摂取する脂肪が多すぎることや運動不足で、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられないくらいに脂肪細胞が増えた際に生じやすくなる。内臓の機能を低下させる要因にもなり、メタボリックシンドローム、糖尿病(高血糖)や動脈硬化などにつながる。



【体型のイメージ】



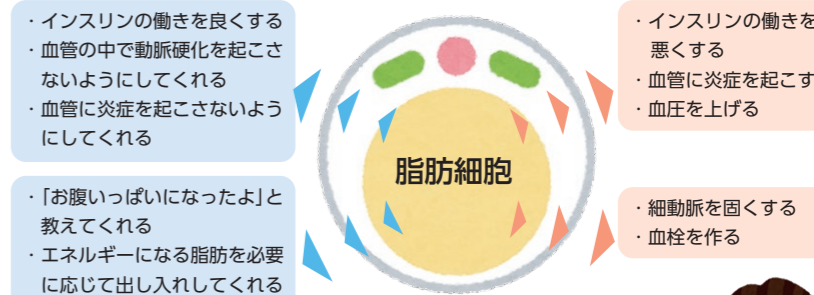
◎皮下脂肪が多い  
**洋ナシ型体型**  
◎内臓脂肪が多い  
**リンゴ型体型**

●脂肪細胞の病態生理について

脂肪細胞からは、アディポサイトカインが分泌されます。これには、身体に好ましい働きをする成分と、身体に好ましくない働きをする成分があります。脂肪細胞が増え過ぎなければ、身体に好ましいように働くのですが、脂肪細胞が増え過ぎた際は、身体に好ましくない働きが強くなり、動脈硬化などのリスクが高まり注意が必要になります。

**アディポサイトカイン(生理活性物質)**

好ましい働きをする成分 / 好ましくない働きをする成分



ぜひ健診に行って、心臓疾患や脳卒中を起こしやすい内臓脂肪や異所性脂肪の過度な蓄積やメタボリックシンドロームがないかを確認してみてください。

