

健康コラム Health Column

「メタボリックシンドロームと血管を傷つけるリスクの重なり」について

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)



メタボリックシンドロームとは、別名「内臓脂肪症候群」といい、内臓脂肪が多くおなかがぼっこり出た肥満タイプの人で、「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」などの危険因子をあわせ持っている「状態」のことです。これらの危険因子を合併すると、動脈硬化を飛躍的に進行させます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が出てきます。

生活習慣病の代表ともいえる高血圧や脂質異常症、糖尿病などの発症、悪化には、「内臓脂肪」が強く影

響しています。内臓脂肪の細胞からは、高血圧、糖尿病、動脈硬化のリスクを高める物質が複数分泌されています。このため、内臓脂肪が多すぎることが問題になるのです。

動脈硬化とは、動脈内に脂質がたまり、血管の壁が傷つき、傷ついたところに血の固まりができたり、動脈の壁の弾力がなくなりポロポロになる現象です。動脈が狭くなることで血液の流れを妨げ、血管が詰まることで、重大な病気を引き起こします。

代表的なものは次のとおりです

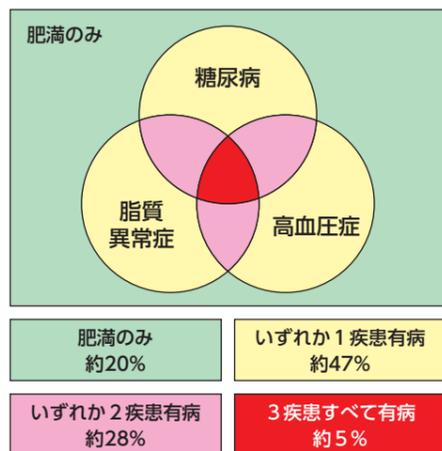
狭心症・心筋梗塞	脳 梗 塞	閉塞性動脈硬化症
心臓自体に栄養や酸素を送る「冠動脈」が狭くなると狭心症に、詰まると心筋梗塞になる。	脳の血管が詰まる。	足の血管が狭くなると、血の気がなくなり脚が冷たくなる、歩くと痛み、最悪の場合壊死する。

これらの「動脈硬化性疾患」は、死因の上位を占めます。「メタボリックシンドローム⇒動脈硬化」の連鎖を切らないといけません。

連鎖を切らないといけない理由

①いろいろな病気を併せ持つ人が多い

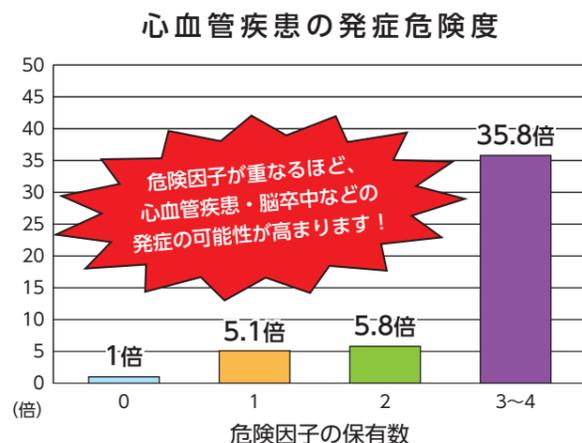
肥満と診断された人とその他の危険因子と言われる糖尿病・高血圧症・脂質異常症と診断される人の割合



厚生労働省 生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 第1回資料より

②危険因子が多くなれば多くなるほど、心血管疾患、脳卒中を発症する率が高くなる

注意すべき点は左記の危険因子のひとつひとつは、「ごく軽度」といわれる程度のものであるということです。これらは重なることで互いに影響しあい、飛躍的に動脈硬化を進展させます。危険因子がごく軽度のうちは、運動・食事・禁煙などによって改善することが可能です。



【危険因子】 肥満・高血圧・高血糖・脂質異常症・喫煙
厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)より

健診を受けて「メタボリックシンドローム⇒動脈硬化」の連鎖を切りましょう！

南島原市国際交流員

クリオスタ

※Curiosità は「プチ情報」という意味

サーラのCuriosità!! ♥南島原

「食欲の秋」



イタリアと言えば「食」が多く思い浮かぶと思います。イタリアの料理は世界中に知られています。ピザ、パスタ、ジェラートなどなどイタリアを代表する料理は少なくありません。地中海食(南ヨーロッパの料理のこと)は健康にいい影響を及ぼすことで有名です。また、海外ではイタリアンレストランなどをよく見かけます。

日本でもイタリア食が大人気です。日本人の口に合う料理が多いとよく聞きます。チェーン店や菓子店に行くとカルボナーラ(パスタ)やティラミスが提供されることがあります。他にもナポリタンや海苔がのったパスタのようなイタリア料理をベースに作った和風食を見かけます。

日本の料理に比べればイタリアで作られた料理はドレッシングが少なく、調味料に定番の香辛料(塩、胡椒、オリーブオイル)を使うことが多いです。

一方で、イタリアの野菜料理は認識度が少ないです。特に家庭料理では、日本で一般的ではない野菜が使われることが多く、ズッキーニの焼き物、アーティチョークの揚げ物、キクヂシャの煮物、プンタレラの和え物など伝統的な料理も知られていないので、イタリア人は野菜を食べないと思ってしまうほどです。浸透しているパスタも、イタリア人のイメージから多少ずれています。

私が考えるパスタは種類が豊富なソースと絡ませてふるまうものです。パスタは、100種類以上あるようで、それぞれの吸収性が異なることによって、合うソースが違ってきます。

チーズの詰めパスタにバターとセージのソース、ブロッコリーとトマトソースには形が耳たぶに似ているオレッキエッタ(小さい耳という意)など、このソースならこのパスタとほぼセットでくるものもあります。

また、地域によってさまざまな地方料理があり、山の地方では肉系の料理が多いのに対し海の地方では海鮮料理が主で、大きな差があります。

このように多種多様なイタリア料理ですが、皆さんはイタリア料理をどう思いますか。今まで聞いたことないイタリア料理に挑戦してみませんか。

倍賞千恵子講演会 歌うこと、演じること、そして生きること

疎開先でのお話から芸能界に入るまで。映画「男はつらいよ」の秘話。渥美清さん、山田洋次監督から学んだ、思いやること、愛することなどなど。歌ったり、演じたりしながら今まで生きてきて感じたこと、思ったこととお話する内容です。ぜひ、ご来場ください。

開催日 **12月1日** 開場/午後1時30分
開演/午後2時

会場 **ありえコレジヨホール**

料 全席自由/一般…1,000円 高校生以下…500円

※当日は500円増し ※未就学児入場不可
※南島原市教育委員会主催事業のため、特別料金となっています。

◆チケット発売日/10月9日(水) 午前9時 発売開始
※チケットの購入はお一人様1回につき4枚まで

◆チケット販売所/ありえコレジヨホール(販売時間 午前9時~午後8時まで)
深江公民館・布津公民館・西有家総合学習センター・カムス・北有馬ピロティ文化センター・日野江・原城オアシスセンター・口之津公民館・加津佐公民館(販売時間 午前9時~午後5時まで)
※ありえコレジヨホールのみ土日販売



厚生労働省 生涯学習課 ☎73-6703 または ありえコレジヨホール ☎73-6736 ●主催：南島原市教育委員会 ●後援：南島原市文化協会

これ知っとる!? バスをみたら笑顔で手を振り「おもてなし」

観光振興課 ☎73-6632

広報南島原 2019.10 16