



ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
 小国町宮原1771-1
<http://www.oguni.ne.jp>
 電話:0967-46-2121

第38号
 (2006年10月)

ナ ス千恵の知恵袋

Q この3人のは誰だと思えますか？

A 72才男性 やせ型

B 50才女性 ぽっかぽかやり気味

C 40才男性 おなかが出てきた

答えは、Cです。「おなかが出てきた」というのは、糖値が重なり、血圧が少しくなり、動脈硬化が進み、筋力低下の危険性が高いです。

学的にみて減量治療の必要な肥満を「肥満症」といいます。医学的にみて減量治療の必要な肥満を「肥満症」といいます。

肥満症に注意!

長肥満であるかどうかは、体格指数、BMI(体重kg÷身長m²)が25以上になると肥満と診断されます。BMIが25以上を肥満と診断する基準は、欧米人に比べて低いとされています。BMIが20以上を肥満と診断する基準は、日本人に合わせた基準です。BMIが20以上を肥満と診断する基準は、日本人に合わせた基準です。

治療法として、食事療法、運動療法、薬物療法、外科療法などがあります。肥満症の治療は、食事療法と運動療法が基本です。食事療法は、エネルギー制限による減量です。運動療法は、エネルギー消費による減量です。薬物療法は、食欲抑制剤や脂肪吸収阻害剤などがあります。外科療法は、胃腸の一部を切除して減量を促す手術です。

1. おへその高さの腹囲
 男性 90cm以上
 女性 85cm以上

2. 脂質・中性脂肪
 (150mg/dl以上)

3. 空腹時血糖
 (110mg/dl以上)

4. 拡張期血圧
 (110mmHg以上)

5. 収縮期血圧
 (140mmHg以上)

6. 空腹時血糖
 (126mg/dl以上)

7. 空腹時血糖
 (126mg/dl以上)

8. 空腹時血糖
 (126mg/dl以上)



知って得する生活情報!!

季節の変わり目、寒風が吹くと、かぜやインフルエンザが流行します。かぜの予防には、十分な睡眠と栄養の摂取が大切です。また、手洗いやマスクの着用も効果的です。インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が有効です。お風呂に入る時は、湯温を高め、十分に体を温めましょう。



今月の俳句・川柳

子らすでに 待ちの芋 卓へ

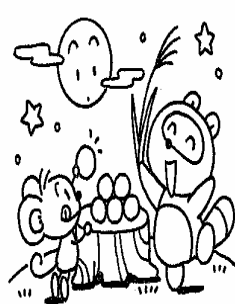
雲脱ぎし 月に子ら待つ 田 湧麓

月見草 闇の中にも 佐藤 ミエ子

浮かび出て 御神燈に 川津 かつみ

一期一会

今年が、秋の気配が濃くなってきました。一年の振り返り、感謝の気持ちを込めて、お世話になりました。皆様のご協力のおかげで、この一年を過ごすことができました。来年も引き続き、よろしくお願いいたします。



お知らせ

インフルエンザの予防接種が開始されました。ご希望の方は、お電話でお申し込みください。