

あなたも 『幸福の鍵』 をつかみましょう！



市の保健師が専門家に聞きました

——メタボリックシンドロームを 予防するには？

予防は簡単で、食べ過ぎなければいい。昔から腹八分目という言葉がありますが、これを実践すればダイエットにもつながります。もし、食べ過ぎたら、オーバーしたカロリーを消費すればいいわけで、それが運動です。ただ、現実にはなかなか続けることは難しいと思います。そこで、一つの方法を紹介します。それは、風呂の脱衣場に全身が映る鏡を置くことです。それで、裸の自分を見詰めた時、いかに見苦しいかを感じてください。そうすれば、気を付けなければならぬと自覚するでしょう。

——自分で実践していることは？

運動をすることを心掛けています。雨と雪の日以外は毎日、木曽川の堤防道路を往復10kmサイクリングしています。これを12年間続けています。そのほか、筋力トレーニングの実証実験を自分で行っています。懸垂10回、腹筋100回、腕立て伏せ30回、エキスパンダー50回を1日のセットメニューにしています。おかげで今は30歳代の体力を維持しています。ただし、筋トレは、60歳代までで

70歳代からはマイナスになるので気を付けましょう。

また、健康づくりということで言えば、木曽川堤防道路を市の健康づくりの拠点として整備するのいいと思います。そこへ行けば誰でも運動がしたくなるような環境整備を行政で検討してもらえたらいいですね。夜間はもう少し明るくする、ベンチを増設する、途中に水飲み場を設置するなどのアイデアを出すことです。

——治療など最近の傾向はどうですか？

最近の傾向では、糖尿病の患者が増えています。発症すると治療は大変ですね。医療費は増大するばかりです。現在、国が使う年間医療費の約3分の1は、メタボリックシンドローム関係で使われているそうです。予防をすることで、無駄な税金を使わなくて済みます。国民にとってこんな良い話はありません。医者にかかる前に病気になる努力が必要です。

——健康を保持するために大切なことは何でしょうか？

健康を保持するためには、まず、近所の信頼できる、かかりつけ医

を持つことが大切。普段から関係を深めておけば、予防のための助言を受けることも可能です。また、個々の特徴を理解した医師の下で治療を受けることで、早期発見早期治療が可能となります。そして必要に応じ、専門病院を紹介してもらえます。これが病診連携というものです。

——早期発見のための基本は？

1年に1回は必ず健康診査を受診しましょう。そして、どこか悪い所が発見されたら、絶対に放置しないようにすること。この場合も、まず、かかりつけ医に相談すると、時間や手間が省けます。健康診査は、健康な生活を送るための「幸福の鍵」です。その機会を絶対に無駄にしないように心掛けてください。



社団法人 加茂医師会
会長 山田實紘 先生

『メタボリックシンドローム』 心筋梗塞(こうそく)・狭心症・脳梗塞(こうそく)