

さあ始めましょう、メタボ予防！

平成20年度「メタボ予防講演会」開催

3月24日（火）大崎町商工会館において『メタボ予防講演会』が開催されました。対象者は、特定保健指導の対象者、商工会青年部・女性部、町運動普及推進員などで参加者は43人でした。

劇団ほっけもんによる寸劇『ちょっしもた』（糖尿病予防編）の後に牧瀬内科クリニック院長牧瀬洋一先生による講演『さあ始めましょう！メタボ予防』がありました。

先生は、研究熱心でたくさんの貴重な資料を元にスライドを使って、ユーモアも交えながらわかりやすく話してくださいました。参加者にも好評で時間が足りない程でした。

講演の内容を一部紹介します。さあ！あなたもメタボ予防を始めませんか？

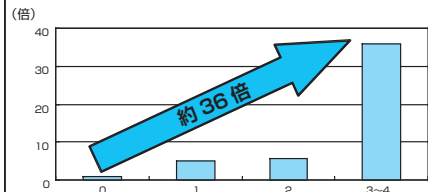


牧瀬洋一先生は、平成7年1月に大崎町神領に牧瀬内科クリニックを開業され、14年目です。専門は内科・呼吸器科で外来、入院、デイケア施設があります。また禁煙外来もされています。現在、大崎町医師会の会長としてもご活躍中です。

<講演からの抜粋>

- ・内臓脂肪が蓄積すると高血糖、脂質異常、高血圧などを引き起こす。
- ・「メタボリックシンドローム」の人はそうでない人の1.8倍心臓病になりやすい。
- ・生活習慣改善に王道はない。基本に基づいた栄養と運動の改善が必要である。
- ・ダイエットに効果のある食事について様々な研究がなされているが、結局は「エネルギー摂取を減らすこと」が最も有効である。
- ・ウォーキング・サイクリングなどの有酸素運動は、脂肪を燃やす。
- ・筋力運動を週2回やることで中性脂肪を減らすことができる。また疲労しにくい良質の筋肉をつくり、やせやすくなる。
- ・サプリメントには危険がいっぱい。
- ・塩分(ナトリウム)は1日6g以下にしよう。高血圧の原因になる。
- ・喫煙の影響で寿命が短縮する。

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します



危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症)の数

厚生労働省作業関連疾患総合対策研究所の調査より
Nakanura et al. Jpn Circ J. 65:11, 2001



<参加者の感想>

・最良のメタボ予防は運動とバランスのとれた食生活、サプリメントに頼らない食事、大変参考になりました。

(60代女性)

・情報がたくさんある中で、何が正しいか見極めることが大切なんだと思いました。

(30代男性)