

広報 10月号

さくら前線

特集

「食べ過ぎ・肥満に」注意を」

食欲の秋と呼ばれる、この季節。旬の味覚が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもありません。

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。

一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるともいわれています。

毎日を楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。

● BMIが正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定はBMIが用いられ、男女とも18.5≦BMI<25.0が、普通体重とされています。しかし、BMIは身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのかの区別はつきません。

BMIは普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合もあるので注意が必要です。

● 20代からはじまるサルコペニア

以前よりも体重が増えたり、お腹周りが気になったり、BMIが25.0以上の肥満となってしまう場合、食事を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。

しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものばかりを食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、サルコペニア（加齢に伴い、筋肉の量が減少していく現象）のリスクを高めることにもなります。

「BMI」計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

Body Mass Index

BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のこと

サルコペニアは25〜30歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋肉量を維持することが大切です。

● 体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ

筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。運動器具を使わず、自宅でもすぐに始められるスクワットは、人の身体の中でも筋肉が集まっている下肢全体（太腿の表・裏、お尻やふくらはぎなど）をまんべんなく動かすため、効果的に足腰を鍛えることができます。

あわせて、食事の際に筋肉を作るたんぱく質、ビタミン類をしっかり取ることも大切です。秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭など旬の魚には、たんぱく質やビタミンDが豊富です。秋の味覚を堪能しながら、日常でも体を動かして活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。





お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

3年ぶりの伊勢町祇園祭が開催される

9月3日・4日、新型コロナウイルス下で2年間中止となっていた伊勢町祇園祭が3年ぶりに開催されました。

歩行者天国となった国道145号沿いに露店が並び、伊勢町オリジナルの歌詞と踊りの八木節など多彩な催しに大勢の来場者でにぎわいました。



診療案内 (10月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前					笹口※1	(群大)
	午後						休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	小野 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	瓜田	(群大)
	午後					瓜田	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 第1・2・4金曜日となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

※ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。

※ 10月休日当番医は、11日(外科)・25日(外科)

・30日(内科)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>