

◇当センターの理念◇“私たちは最新の医療水準で、最適な医療サービスを、思いやりの心をこめて提供します。”



10月・11月の教室案内

糖尿病教室 ●10月 6日(木) 7日(金) ●11月10日(木)11日(金) 午後1時半～
 カンガルー教室 ●10月12日(水)26日(水) ●11月 2日(水)16日(水) 午後1時半～
 喘息教室・理学療法(小児科) ●10月20日(木) ●11月17日(木) 午後2時～

《家庭の看護シリーズ》

病気の予防対策と応急措置 (10)

肥満について

天高く、馬も人も肥える秋となりました。現在のように食物が自由に入手できると、カロリーの消費量と補給量を長期間、バランス良く保つことがたいへん難しく、誰でも肥満になる可能性は十分にあります。このように、運動不足とカロリーの摂り過ぎからおこる肥満を**単純性肥満**といい、**標準体重の20%増以上・体脂肪率で男性25%、女性30%以上**の数値の人がこれにあてはまりません。



例：身長 150 cmで 60 kgの成人の

* 標準体重の計算式は

$[\text{身長 (cm)} - 100] \times 0.9$ で表します。→ 45 kg

* 肥満度を表す指数(体型指数=BMI)の計算式

$\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$ で表します。→ 約 27(太り気味)

(BMI=22 が健康によい標準とされている。)

《減量の方法》

肥満は心臓や血管に負担がかかり、心臓病や動脈硬化、糖尿病になりやすく、寿命を縮める恐れがある為、減量が必要です。但し、急激なダイエットや絶食・薬物を使う方法は危険を伴い、適切な方法とは言えません。日常活動を行いながら減量するには**1ヶ月に1～2kg**のペースが理想です。方法として、運動で減量するのはたいへん困難ですが、筋肉でカロリーを消費するのは生理的にも、好ましい事ですから食事療法と併せて継続していく事が大切です。

***そこでカンタン食事療法のアドバイス!!**

- 1) 食事は、まず野菜を先にたくさん食べると満腹感が得られ、繊維を多く摂る事が出来、カロリーの吸収を抑える効果があるので、その後に炭水化物・タンパク質を食べるのも一つの方法です。(必要なカロリー量は年齢・性別・職種などで異なりますので確認して下さい。)
- 2) 特に夕食はカロリーを控え、その後、間食を抑える方法も効果が有ります。

過食には注意し、肥満を予防しましょう!



〔平成16年11月から掲載してまいりました【家庭の看護シリーズ】は今回で終わります。長らくのご愛読ありがとうございました。次号からは放射線科にて執筆予定です。〕

第23回羽曳野市ふれあい健康まつりのご案内

下記のとおりふれあい健康まつりを行います。みなさまのご参加お待ちしております！！

- とき 平成17年10月16日(日) 9:30~16:30
- ところ 羽曳野市立保健センター・羽曳野市立総合福祉センター 他
- 内容 ・結核根絶キャンペーン ・たばこに起因する病気の予防啓発 など