

すぐに役立つくらしの健康情報

# こんにちわ

2012年 6 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

## 前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



### ホームクリニック

なぜ、大腸がんは  
増えているのか?

### 知るほどTOPICS

食中毒Q&A

はつらつ健康ナビ  
コンタクトレンズ  
トラブル110番

介護の知恵袋  
入浴のすすめ

- ・生活ほっとニュース
- HACCP
- ・覚えよう! 楽しい手話

## 内臓肥満



梅雨の季節を迎えますが皆さまにおかれましては如何お過ごしでしょうか。

平成20年より始まったいわゆるメタボ

健診はウエスト周囲径を内臓脂肪蓄積の目安としております。へそ回りで男性では85cm、女性は90cmを超えると内臓脂肪面積が100平方センチ以上に相当し心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患を発症しやすくなります。

ウエスト周囲径が基準を超えさらに血圧、脂質値、血糖値のいずれかが異常の場合にはメタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪が増えるとアディポネクチンという血管を保護する物質が減少することで血管障害が引き起こされます。

内臓脂肪がたまる原因は運動不足と過食による栄養過多ですから、日々の生活のなかで身体を動かす習慣をつけ、カロリーを控え腹八分目を心がけましょう。

平成24年6月

院長 医学博士 前田 正博