

ちよつこしい話

木島病院報

メタボリックシンドロームとスポーツ

Vol.48

平成19年2月23日発行
発行:木島病院編集委員会

昨年より話題のメタボリックシンドロームをご存知ですか。

1. 腹囲が男性は85cm以上女性は90cm以上の方で(腹囲が大きい、つまりお腹が出ているのは内臓脂肪蓄積が多い事を示しています)
 2. ①血圧が130mmHg以上
②中性脂肪150mg/dl
③空腹時血糖110mg/dl以上
- ①②③のいずれか2つがあてはまる状態をさします。

日本では40歳以上男性の実に4人に一人がこの状態だそうです。メタボリックシンドロームの人は心血管イベント(心筋梗塞など)の危険度が1.8倍とのデータが報告されています。

では、メタボリックシンドロームの危険から逃れるにはどうしたらよいのでしょうか。まず生活習慣の改善が最優先です。適正なカロリーでバランスのよい食生活をし適度な運動を習慣つけましょう。運動することによって内臓脂肪が燃焼します。皮下脂肪が減るのはその次ですから運動しても「ヤセないっ」と嘆かないでください。内臓脂肪は減っています。

それではどんな運動がよいのでしょうか。息は弾むけれど話ができる強さ(心拍数200-年齢)で1日20分以上週5日以上が理想です。私も5~6年前よりジョギングを続けています。走るとストレスが汗と一緒に飛んで行きます。少々キツクても走った後の爽快感は最高ですよ。

昨年11月12日、4名の当院スタッフと共に金沢市民マラソンに参加しました。私は、35歳以上10kmの部に出場です。私がこの大会に出場するのは5回目ですが、初出場時はとにかく完走することが目標でした。そのうち欲が出て1秒でも速くゴ

ールしたいと思うようになり、出場する度に自己ベスト更新が目標となりました。いざ走り出したら夢中で「もっと前に!」と自分を叱咤激励し、ただひたすらゴールを目指します。寒風にさらされ、時雨に頬をなぶられキツイのに、なぜか気持ちがいいのです(エンドルフィンという天然の麻薬成分が脳内に分泌されるからだといわれています)。

結果は、48分15秒と自己ベストを更新しました。初めての8位入賞というオマケまでついて嬉しさも倍増はずんだ気分です。その場で院長にメールで報告しました。看護師の河奥さんも出産後のベストタイムで完走。俵先生41分、桂先生44分とそれぞれ自己ベストをマークし上位で完走しました。

さらに、3kmの部初出場の森本先生もがんばりました。また、3kmは最後の種目だったので、森本先生ゴール後みんなでさっさと帰っちゃったのですが、なんと8位入賞していたのです。翌々日の新聞で入賞を知り、本人も「ウッソー!」と驚いていました。寒いなか(霰まで降った!)応援してくださった浜本先生、どうもありがとうございました。

ランニングは、メタボリックシンドロームの撃退、ストレス発散にうってつけの手段です。しかも、費用もかかりませんし(ランニングシューズだけは思い切って1万円前後の良いものを買って下さい)玄関を飛び出せばもうそこがトレーニング場です。時間も30分もあれば十分ですよ。

皆さんも是非チャレンジしてみてください。さらに、『スポーツリハビリきじま』で筋トレなどすれば一層効果的です。

副院長 竹内 洋子

職員リレー紹介

▶▶▶ 売店「カローセル」 ねころ かすみ 根来 和美さん



みなさん、こんにちは。売店『カローセル』の根来和美です。

『カローセル』は、入院患者さんや外来患者さんにホッと一息ついてもらうような暖かい雰囲気のお店です。一度のぞいて見て下さい。

おすすめメニューは《ラーメン》です。それとあまり知られてないかもしれませんが、AM11:00まではコーヒーが、なんと¥260です。食後のコーヒー・おかわりは¥100となっております。スタッフ3人でお待ちしています。みなさんが明るく・元気になれる様にお手伝いしたいと思っていますので、是非お立ち寄り下さい。

次回の「職員リレー紹介」はお休みさせていただきます。

『地域交流会』からのお知らせ

11月25日(土曜日)午後2時より第5回地域交流会を開催しました。

一部では、副院長の竹内洋子先生による「薬の飲み方について」の講演を行いました。

二部では、当職員の林さんを含めた3人編成によるバンドの演奏会を行いました。曲目は沖縄をイメージした内容と、「涙そうそう」に合わせた元気体操を参加者全員(今回は70名の方が参加)とスタッフで行い、なつかしい歌の合唱もしました。それにより、寒い季節ではありますが、あたたかい気持ちを得ることが出来、みなさんから多くの好評をいただきました。今後も多くの方の参加をお待ちしております。

地域交流委員 中西 稔



はじめまして!

新入職員紹介



よしだ まさみ
吉田 雅美さん

趣味 食べること
一言 皆様よろしく
おねがいします



にし の さとみ
西野 聡美さん

趣味 バイク
一言 これからも頑張っていきたいです。

編集後記

今回はメタボリックシンドロームということで、予防・解消にはやはり運動。
当院スポリハでは、2月23日からの毎週金曜日に『ピラティス』という体の内側の筋肉を鍛える運動を6週にわたり行っています。会員外の方も参加できます。詳しくは、受付 竹中・山中及びリハスタッフにお聞き下さい。

木 島 病 院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>