

# 健康テラス

がんばれ! にっぽん! コロナに負けるな!!

## メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、過食、運動不足の悪しき生活習慣により内臓脂肪が増え、内臓肥満となり、そのためインスリンの働きが低下する「インスリン抵抗性」が生じ、増加した脂肪細胞から多量のアディポサイトカインが出てきて、動脈など種々の臓器の「炎症」が生じ、高血圧、高血糖、高脂血症(血中のコレステロールや中性脂肪が増えた状態)となってしまう、全身の動脈硬化が進み、血管が狭くなったり、詰まったりして、心筋梗塞や脳梗塞などの重い病気を引き起こしてしまう状態のことをいいます。

メタボリックシンドロームは健診によって早期発見でき、これを機会として生活習慣を改善すれば、高血圧、糖尿病、高脂血症を予防し、重い合併症を防ぐことも可能となります。このことから、腹回り(腹囲)が基準を超えた上で、血糖、血圧、血中脂質の3つの項目の内2つ以上の項目で基準値を超えている場合をメタボリックシンドロームの「該当」とし、1項目が基準値以上であれば「予備群」とする特定健診・特定保健指導がそれまでの生活習慣病健診に代わって2008年度から医療保険者(つまり市町村)の義務となり、40歳から74歳の住民を対象に実施されることになりました。

このようにメタボリックシンドローム健診は高血圧、糖尿病、高脂血症を早期発見し、内臓脂肪の過多による動脈硬化から引き起こされる脳梗塞、心筋梗塞や腎不全、眼底疾患などの重篤な合併症の予防につながる重要な健診です。長与町でも特定健診を多くの人に受けていただき、健康寿命を延ばし、個人的にも

社会的にも医療負担の軽減を図っています。かかりつけ医を持つ人はかかりつけ医で、かかりつけ医のない方は、集団検診で特定健診を受けることができます。特定健診の対象となる方は自分の健康度を自覚するためにも是非とも健診されることをお勧めします。

### <メタボリックシンドロームの診断基準>

- ①腹囲(立った状態の腹囲)が女性 $\geq 90$  cm、男性 $\geq 85$  cmを超えていることが条件で、
- ②加えて、
  - ◎高血圧 $\geq 130$  かつまたは $\geq 85$  mm Hg
  - ◎空腹時血糖 $\geq 110$  mg / dl
  - ◎脂質 中性脂肪 $\geq 150$  mg / dl  
かつまたは HDLコレステロール $< 40$  mg / dl高中性脂肪血症、低HDL(善玉コレステロール)血症、高血圧、糖尿病の治療を受けている人はその項目を基準値超えとします。これらの3つの項目◎の内2項目を示すとき、「該当者」、1項目だけを示すときは「予備群」とします。



長崎けやき医院  
山下 三千年 先生



## 小児の便秘症について

便秘症とは便が滞った状態や便が出にくい状態のことです。

排便の回数は年齢により変化しますし、乳幼児の場合は母乳栄養と人工栄養で異なります。月齢が低いほど排便回数は多く、生後1カ月から3~4カ月では3~4回、幼児期の3~4歳では1日1回程度となりますが、1歳未満の乳児では3~4日排便がなくても機嫌はよく食欲もあり、腹部膨満もみられないこともあります。腹部膨満や食欲不振、腹痛などの症状がみられるときには、治療の対象となります。また硬便が肛門の近くにあり、排便時の痛みや裂肛による出血をおこす場合は、小児は排便を我慢し、ますます便が硬くなってしまいます。

小児の便秘症のほとんどは器質的な疾患によるもので

はなく、機能的(習慣性)のもので、3~4歳でトイレトレーニングを開始する際に排便を嫌がらないよううまく排便習慣をつけてあげることが大切です。食事はなるべく好き嫌いをなくし、繊維質の食べ物をあげるようにしましょう。

便秘症の治療としては、腹部膨満や腹痛が強いときはグリセリン浣腸を行います。便秘を繰り返す小児には、酸化マグネシウムやポリエチレングリコール製剤をもちいることがあります。



もり小児科  
森 剛一 先生

