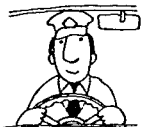


《一日分のカロリー》

カロリーの消費量は年齢や性別および仕事の種類によって違いますが、だいたい、30歳前後の人の1日に消費されるカロリーは次のとおりです。

・男子 ニ、二〇〇カロリー ・女子 一、八〇〇カロリー		机の上の事務 受付など	軽い仕事
・男子 ニ、五〇〇カロリー ・女子 二、一〇〇カロリー		縫製、監視 家庭の主婦など	やや軽い仕事
・男子 ニ、八〇〇カロリー ・女子 二、四〇〇カロリー		運転にからだを使う作業 車の運転、外を歩く営業マンなど	中位の仕事
・男子 ニ、〇〇〇カロリー ・女子 一、八〇〇カロリー		道路などの工事作業 重労働 掘削など(危険労働者など)	重労働

肥満の予防と治療は、きわめて簡単にいうと、「生きていく上に必要なカロリー以上を取らない」の一言につきまです。が、なかなか実行は困難なものです。

肥満と遺伝の関係ですが、両親が肥満の子どもには、七五％位がやはり肥満者があるといわれています。反対に、両親が正常体重の子どもには、九％位の肥満者があるといわれ、やはり遺伝的色彩がこいようです。

肥満の治療と予防



自分で、脂肪太りを測る方法の一つに、皮膚をつまんでみるのがあります。つまんだ皮膚が、週刊誌位の厚さだったら良で、月刊誌位だと危険信号、それ以上の厚さだったら肥満だということです。一度、試してみたいかがでしようか。

肥満—健康の赤信号



下の表は、県内のある事業所の従業員四百五十一人の実態を調べたものです。区分ごとに体に異常を自覚している度合いを調べてありますが、この数字は、働きざかりの中間年齢層ですから、そのまま新津市民との比較はできません。しかし、新津市民も、ほぼこれと似かよった状態である

理由としては、成人病の合併症が多いということがあげられます。太ってきたら、貫録が出てきたなどと言えど、健康の敵だと意識すべきでしょう。

この表をみると、やはり標準体重の人は、異常を自覚するパーセントが一番低く、標準体重以下の人、一番異常を自覚する割合が多くなっています。

また、標準体重以上の異常自覚者のなかには、高血圧で職場で倒れ、再起不能になった例も報告されています。また、自覚症状についても、標準体重以下の人の低血圧、たちくらみ、目まいなどいろいろですが、共通しているものもいくつかあります。たとえば目の疲れ、肩こり、腰痛などは、職業的にくる共通のものかも知れません。

これはほんの限られた年齢層の兆候ですが、全体的に、あらゆる職業の人たちの調査もおこなってみたいものです。

区分	人数(A)	自覚症状	自覚人数(B)	B/A
標準体重の者	285	糖尿病、肩こり 高血圧、腰痛 目の疲れ	111	39%
標準体重以上の者	138	糖尿病、高血圧 肩こり、めまい 手足のはてり、腰痛 目の疲れ	67	49%
標準体重以下の者	28	低血圧、めまい 立ちくらみ、手足の冷え しびれ、肩こり 目の疲れ、腰痛	16	57%

お買物、ご用命は市内で

賀正 カメラ 8mm が かんる かんる かんる
カメラクレジット

3回~20回払い

コダックカメラ店

本町2丁目 ☎(2)0583

謹賀新年

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL(2)1731