

『肥満は自覚の中で始まる』

暖かくなり、体がうすうすする季節になりました。冬の間、コタツの中でじっとしていたため、お腹や背中に余分な脂肪がついたのでは...? 今回は多くの生活習慣病の原因となる肥満について考えてみましょう。

ここで!
保健師から

それが正しいでしょうか?
 Q1 健康で、病気になるにいくといわれるのはBMI指数が、
 ① 20
 ② 22
 ③ 24
 の人である。
 Q2 減量するにあたり、理想の減量は1か月、
 ① 1~2kg
 ② 2~3kg
 ③ 3~4kg
 ④ 5kg以上

まずは肥満度チェック!

まず、肥満度をチェックするにあたり、BMI指数(ボディ・マス・インデックス)というのを計算してみよう。BMI指数式1は、次のように計算します。

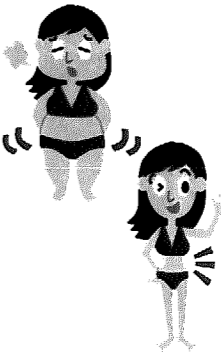
式1 BMI指数=
 体重(kg)÷身長(m)²
 例) 身長165cm、体重74kgの人の場合 74÷(1.65)²=27.2となります。

式2 標準体重(kg)=
 身長(m)×身長(m)×22
 例) 身長169cmの人の標準体重は 1.69×1.69×22=62.8kgです。

(表1) BMI指数による肥満度判定表(日本肥満学会)

[BMI指数]	[判定]
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	正常
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

あなたのBMI指数はいくつでしたか? 肥満度判定は表1のとおりです。



BMI指数22が最も病気になるにいくといわれ、この数字が標準体重とされています。健康のためにも標準体重(式2)に近づけるよう減量を始めましょう。しかし、急激な減量は必ずリバウンドを起し、さらに体脂肪を増やす結果となります。1か月で1~2kgの減量が最も着実に成功する秘訣です。

ドロドロ血が全身へ

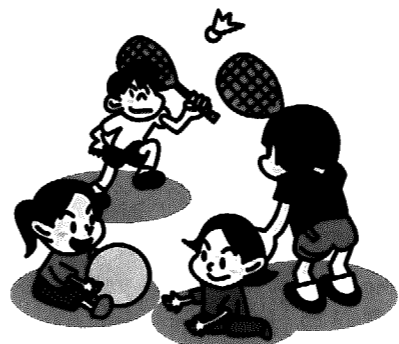
人間は何日か食べ物がなくても生きられるように、太古の昔から体にはエネルギーを蓄えようとするしくみがあります。しかし、食べすぎや運動不足が生じ、肥満がちになると、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられてしまいます。その結果、血管の中には利用されないブドウ糖や中性脂肪があふれて血がドロドロになってしまい、栄養代謝に乱れが生じ、糖尿病はかじでなく、動脈硬化、脳卒中、心臓病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こしてしまいます。

体重管理は健康管理

肥満によって引き起こされた生活習慣病は、肥満を早くつとめと徐々に進行して

きます。ただ、症状が軽いうちなら肥満を解消することで病気も改善することがほとんどです。しかし、生活習慣病の多くは自覚症状がなかなか現れないため、気づいたときには病気がかなり進行している場合も少なくありません。体重管理は生活習慣病予防の最大の力になるといえます。暖かくなり、体も動きやすいこの季節、散歩や太極拳、フォークダンスに参加するなどして、健康維持、増進のためにも体を動かしてみよう。その一環として保健センターでは最終頁にある「けんこ体操教室」を実施します。興味のある人は各会場に足を運んでみませんか? お待ちしております。

その他、わからないこと、詳しいことが知りたい人は、保健センターまでお問い合わせください。



①:20 ②:10 ③:50の2と4

●岩室小学校で行われた「人権の花」運動の軌跡

見事に咲いたよ
 大事に育てます
 人権の花。
 思いやりの心。



▶1年生が咲かせた花「ダリア」
 ▼5年生は「ヒヤクニチソウ」を咲かせた

新 湯地方法務局と新潟県人権擁護委員会連合会の主催で、毎年行われる「人権の花」運動。小学生がお互いに協力して花を育てることを通して、「思いやりの心」をはぐくみ、人権思想の理解を深めてもらうことを目的としています。

昨年度は、岩室小学校に人権擁護委員の和田海陽さん(石瀬)が、「大切に育ててください」と球根や種、プランターなど「人権の花」セットを贈呈。学校は、環境委員会を中心にして、全校児童で大切に育てることにしました。そして、各学年の花を決め、一生懸命に世話した結果、2学期には立派に花が咲きそろいました。

文化祭には「人権の花」コーナーを作り、この活動を紹介。また、教職員も人権についての研修を実施し、知識を深めました。

今年の2月には、締めくくりとして、「どれくらい「思いやりの心」を持てるようになったか」、自分自身を振り返り、今後のステップアップを目指しました。

岩室小に咲いた人権の花。1年を終え、とれた新たな種が、今年もさらにきれいな花を咲かせ、子どもたちの「思いやりの心」もより一層大きく育つことでしょう。

学年	花の種類	育て方	感想
1年生	ダリア	毎日水をあげ、土を乾かさないようにした。	花が咲いたら、友達と見せたい。
2年生	ヒヤクニチソウ	毎日水をあげ、土を乾かさないようにした。	花が咲いたら、友達と見せたい。
3年生	ヒヤクニチソウ	毎日水をあげ、土を乾かさないようにした。	花が咲いたら、友達と見せたい。
4年生	ヒヤクニチソウ	毎日水をあげ、土を乾かさないようにした。	花が咲いたら、友達と見せたい。
5年生	ヒヤクニチソウ	毎日水をあげ、土を乾かさないようにした。	花が咲いたら、友達と見せたい。