

ぱるす だより

冬号



ご存知ですか？ メタボリックシンドローム

最近話題のメタボリックシンドローム、あなたは大丈夫ですか？
今すぐチェックしてみましょう！！

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

メタボリックシンドロームとは？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などは生活習慣病と呼ばれており、これらの病気の原因は内臓に蓄積した脂肪(内臓脂肪型肥満)であると言われています。この肥満によって色々な病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。メタボリックシンドロームは放っておくと動脈硬化(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞などの重大な病気)に繋がります。そうなる前に生活習慣の改善が必要なのです。



さっそくチェックしてみましょう

ウエスト周囲径(へそ周り)

●男性85cm以上 ●女性90cm以上
で以下の項目に2個以上該当する人は要注意!!

血清脂質異常

- トリグリセリド(TG、中性脂肪) 150mg以上
- HDLコレステロール(善玉コレステロール) 40mg未満

血圧

- 最高血圧(上) 130以上
- 最低血圧(下) 85以上

血糖

空腹時血糖 110以上

ウエスト径の正しい測り方



あなたの数値

必須 ウエスト周囲径(へそまわり) cm



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> トリグリセリド <input type="text"/> mg/dL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> HDLコレステロール <input type="text"/> mg/dL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 収縮期(最大)血圧 <input type="text"/> mmHg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拡張期(最小)血圧 <input type="text"/> mmHg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖 <input type="text"/> mg/dL

あなたは洋ナシ？リンゴ？

肥満には2種類あり「皮下脂肪型肥満」の洋ナシ形と「内臓脂肪型肥満」のリンゴ形に分かれます。

メタボリックシンドロームで問題となるのは内臓脂肪型(リンゴ型)ですが、この内臓脂肪は毎日の生活のエネルギーとして使われます。つまり内臓脂肪は比較的容易にたまってしまいますが、運動や食事に注意を心がければ容易に燃焼する事が可能なのです！！

皮下脂肪型
(洋ナシ形)

下腹部、腰回り、太もも、おしりの皮下に脂肪が蓄積

内臓脂肪型
(リンゴ型)

内臓のまわりに脂肪が蓄積



メタボリックシンドロームを防ぐには

・適正体重を維持しましょう(BMI: 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m = 25未満)

・バランスの良い食事を心がけましょう

野菜を多く摂り、一日三食規則正しく。
塩分、糖分、脂肪分のとりすぎに注意、よく噛んで食べる。

・適度な運動をしましょう

ウォーキング、体操、水泳など 食後3~4時間後に体を動かすと効果的

・生活のなかで体を動かす習慣を

階段を使うようにする、ちょっとした移動は車よりも徒歩で、など日常生活のなかで出来る運動もたくさんあります。

・禁煙をする

・お酒はほどほどに

週に二回は休肝日を作りましょう



メタボリックシンドロームには生活習慣が大きく影響しています。生活習慣を振り返り、さっそく今日からメタボリックシンドロームの予防をはじめましょう！！

商品紹介

体調管理には、毎日体重を量り自分の状態をチェックしていくのが良いです。



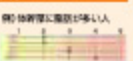
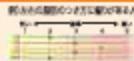
左右部位別測定インナーキャン

- 体重、内臓脂肪、骨量、筋肉量、体脂肪率が量れます。
- 体脂肪増加お知らせプリー付
- 右腕・左腕・右足・左足・体幹部5つの部位別に体脂肪率と筋肉量を測定

14,500(税別)

右腕・左腕・右足・左足・体幹部5つの部位別に体脂肪率と筋肉量を測定。

左右部位別脂肪レベルを体脂肪セグメントで表示します。



音声インナーキャン

- 音声でお知らせ、らくらく測定
- 音声ガイド付きなので機械が苦手な方も楽々設定できます。
- 測定結果も音声でお知らせし視力に不安のある方も安心です。

16,200(税別)

操作手順も、「音声」でお知らせ！

音声ガイドに沿って操作すれば、機械が苦手な方もラクラク設定できます。

測定結果も、「音声」でお知らせ！

視力に不安のある方も音声と大型表示で大丈夫。音響調節(切〜入)もできます。

商品については、パルス薬局各店にてお気軽にご相談下さい。

よくある質問

Q

最近TVなどでよく宣伝している特保(特定保健用食品)って？



A

特定保健用食品には厚生労働省の許可が必要で、特保マークが表示されています。「食生活において特定の保健の目的で摂取をする者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」のことで生活習慣病の「危険要因<リスク>の低減・除去」に役立つように工夫された食品です。

たとえば動脈硬化の原因であるコレステロールが高く薬を服用している方が、コレステロールを下げる薬のほかにコレステロールが高めの方用の特保の食品をとる事で更なる効果が期待できるでしょう。ただしあくまでも生活習慣病の予防や健康維持のためのものであり、薬と同等の効果は期待できず疾患を治療するものではない為、現在薬を処方されている方はまずは薬をしっかり服用することが大切です。

編集者の声



バルス薬局めぐみの店
2年目の岩田です。
今回は話題のメタボリック
シンδροームをとり上
げてみました。

大丈夫な方もそうでない方も、これが生活を見直すきっかけになれば嬉しいと思います。



バルス薬局めぐみの店
3年目の丸山です。
今回の「ばるすだより」を
通して、少しでもみなさんの
生活習慣の見直しの気
付きになれば嬉しいです。