

健診センターニュース 第6号

メタボをリセットしましょう！！

うわぁ、やばいなぁ・・・

春です。メタボをリセットするにはもってこいの季節になってきましたが、みなさん、メタボって本当はどういう状態かご存じですか？



メタボリックシンドローム（メタボ）とは、お腹の周りにたまった内臓脂肪（肥満）によって、高血圧、高脂血症などのリスクが重複している状態をいいます。ひとつひとつのリスクは軽度でも、重なり合い、またその状態が続くことで、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を招くといった深刻な状態に陥ります。メタボは太っているだけじゃなく、進行すると危険な状態なのです。

では、メタボリックシンドロームの予防や改善には、どうすれば良いのでしょうか。まずは内臓脂肪を減らすことが第一で、それには「有酸素運動」が最適です。脂肪を燃やすには酸素が必要です。へとへとになるほどのハードな運動よりも、おしゃべりができる程度の運動で、体の隅々にまで酸素を取り込んで、効率よく脂肪を燃やしましょう。

ウォーキングや水泳、ラジオ体操など自分に合った運動を見つけ、そして続けることが大切です。いろいろと便利なものが増え、日常生活の中で体を動かす機会はどんどん減っています。まずは、今より1日10分多く体を動かすことを意識してみませんか。雑用も家事も体を動かすチャンスです！

身近なことから、スタート！！
メタボとサヨナラしちゃいましょう！！



看護師くみっきーのつぶやき・・・

4月は、入学・就職・転勤・異動など、生活の中でいろいろな変化が起こる時期です。

新しい生活への期待とともに、環境の変化によりストレスが大きくなることもあります。

私たちはストレスにさらされると、ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニン（神経伝達物質のひとつ）が不足し、気分が落ち込んだり不安が強くなったりします。

これは脳の栄養失調の状態。アミノ酸（タンパク質）を毎日の食事に取り入れ、脳の栄養不足を解消しましょう。もちろん睡眠、休養も忘れずに。

セロトニンを増やすには食事が大事！
魚、大豆製品、乳製品、バナナなどがオススメ♡



～ お知らせ ～

平成29年度の人間ドック予約受付を開始していますが、一部、健康保険組合等との契約が完了していないため、お受けできない場合があります。詳しくはご加入の健康保険組合等にご確認ください。

「乳腺エコー検査」を実施します！

2月号でご案内しておりました「乳腺エコー検査」を、平成29年4月から開始します。

触診では見つけにくい小さなしこりの発見に役立ちます。特に乳腺の発達した若い方に適していますので、気になる方はこの機会にご検討ください。料金は3,780円です。

ご希望の方は、予約時に併せてお申し込みください。

協会けんぽの補助を使って、さらに内容の充実した人間ドックのコースを受けていただくことができます。詳しくは下記までお問い合わせください。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・
創立記念日6/1はお休み)