

肥満症について

肥満は字のように太っている事を意味しますが、単に太っている人を肥満と言いません。体の脂肪が一定量を超えて蓄積された状態を肥満と言い、肥満の判定は…

1. 身長と体重から計算したBMI ≥ 25 以上。
2. 腹部のCTで内脂肪面積が $\geq 100 \text{ cm}^2$ 。(内臓脂肪をもっと簡単に調べる方法は、腹囲〈臍の高さで測るウエスト周囲径〉を測定して「男性85cm以上、女性90cm以上」の人は内臓脂肪型肥満と判定)
3. 肥満関連疾患が1つ以上ある場合
1と2もしくは1と3が該当すれば肥満とされます。



多くは「太っているだけ。病気は無いも」と開き直ってしまいがちですが、肥満はさまざまな健康障害を引き起こします。太り過ぎによる睡眠中のいびきや無呼吸・体内の脂肪の蓄積による動脈硬化から心筋梗塞・食べ物の偏りや過食によって生じる

2型糖尿病・高尿酸血症・痛風・高血圧などを起こしやすくなります。

肥満に気付いたら、普段の食事を見直し、バランスよく摂取しましょう。また間食を慎み、外食・ファーストフードに注意し適度な運動を行い体重管理をしましょう。(看護師 藤島 敦子)

淡路島出身の大女優に

今年三月までNHKの連続テレビ小説「ごちそうさん」で



意地悪な小姑、和枝役を熱演していた「芋ムラ緑子」さんが淡路島出身ってご存知ですか？

彼女は洲本市大野の出身で洲本高校

の卒業生です。彼女は私と同じ剣道部で汗を流し一緒に二人乗りして帰っていた仲のいい後輩でした。

彼女が女優になって頑張っているのを見たのは二十年前

の話ですが、その頃ははまだ、ほとんどテレビに出ることもありませんでした。たまにちよこつと出演しているのを見て「頑張ってるな」と嬉しく思っていました。

彼女が女優になって頑張っているのを見たのは二十年前

魚釣りを通して

しかし十年くらい前から、いろんな映画やテレビドラマに出演するようになって、アルマエロマエでは同じ淡路島出身の笹野さんと夫婦役を演じたり「ごちそうさん」では強烈なキャラで出演するなど、どんどんすごい女優になっていく姿をみて嬉しく応援しています。

二年程前から息子と海へ魚釣りに行くことが趣味になっています。家で遊ぶとゲームばかりして自然と触れ合う事が少なく、少しでも自然の良さに気づいてもらえたらと思っています。一緒に行動しています。



に、親バカかもしれないませんが私の思いを感じてくれていたのかなと嬉しく思いました。きっかけは魚釣りですが、自然を大切に育てる子に成長してほしいと願っています。

(理学療法士・介護支援専門員 棟近 成氏)

ています。これからもっともつと有名になって淡路島出身の大女優といわれるようになってほしいと思っています。ますますの活躍を期待しています。医療事務 原野喜美栄)

電話：0799-62-5566 (診療時間内)
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます



予約は
こちらから

