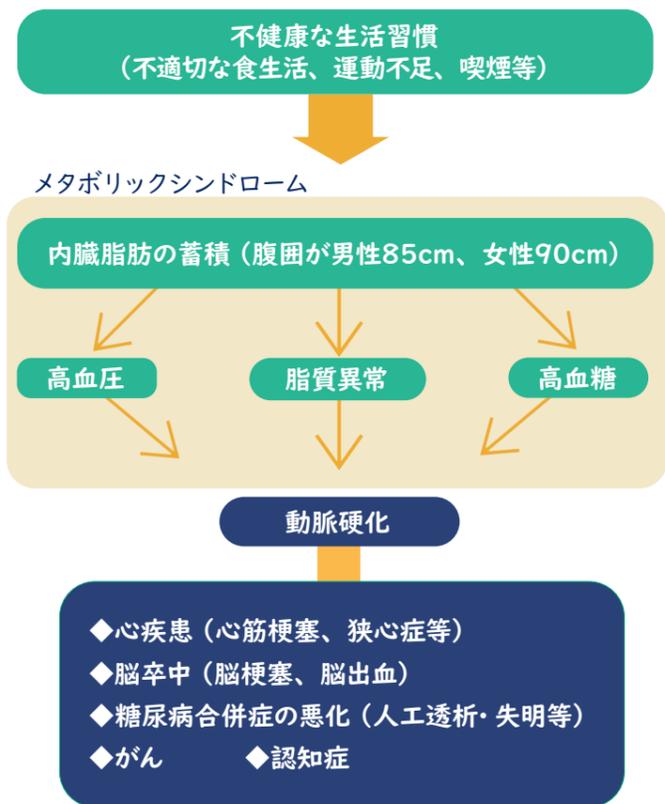


メタボリックシンドロームの構造



皆さん年に1回は健診を受けていますか。健診は自分の体の中で起きていることを知ることができ、大切な機会です。
本号では、注目して欲しいメタボリックシンドロームについてお伝えします。

メタボリックシンドロームとは
メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪型の肥満に血圧、脂質異常、血糖の異常が2つ以上重なり、その異常をそのままにしておくとも将来的に心筋梗塞

健康コラム

メタボは体からの危険信号

埼玉に住んでいた小学4年の頃、クラス有志で星を見ると言うので参加した。友達の間で5cmの望遠鏡で初めて土星を見た瞬間、思わず「ちっちゃ」と思った。本で見ている星たちとの違いに衝撃を受け、大口徑へのあこがれを抱く。中学生になりお年玉をためてP光学の13cm反射望遠鏡を買っても、貧弱な造りに愕然。その頃、プラネタリウムやドームのある児童館が出来て、天文クラブに参加、本物の望遠鏡に出会う。また、友達と天文同好会を結成、自作望遠鏡や写真に挑戦するも成果は今一つ。それよりも近所の人に望遠鏡を見せて驚かれることに喜びを感じ、今に至る。

望遠鏡を覗いた最も古い記憶は、60年前前、小学生の時だった。地学好きだった兄が借りてきた反射望遠鏡で見た月を、何故か覚えていた。中学生になって科学部で活動。ピンホール式の小さなプラネタリウムが備品となり、科学部で投影会をすることになった。そのため天体や星座について勉強したことが、契機だったかもしれない。望遠鏡を初めて買ったのは1969年6月。そして翌月にはアポロ11号の月面着陸が行われたが、当時の天文少年にとっては非常に刺激的な事だった。しかし東京の星空は既に絶望的な状況だった。今は、縁あって当地で星空を見上げている。少年老い易く学成り難しと思えど既に遅く、かつての天文少年はいつの間にか天文ジジイになっている。

今号は、星空ガイド4名に共通のテーマで書いていただきました。

星との出会い
有賀伸一

僕はこうして星好きになった
三野輪 眞明

星空浴のすすめ

vol.9

星空を好きになったきっかけ



一冊のマンガ本との出会い
古川 晃

小学5年の誕生日に、親からもらったプレゼントは「太陽系のなぞ」という科学マンガだった。白黒で今ならパツとしないマンガ本だが、なぜかソボにはまった。暇があれば、繰り返し何百回となく読んだ。私の人生、この本との出会いで決まったようなものだ。親には心から感謝している。中学に入ると、親に泣いてねだり安い天体望遠鏡を買ってもらった。しかしこれは見えにくい。それでも初めて見た月と土星の感動は衝撃的だった。晴れば夜な夜な望遠鏡を持ち出し星を眺めた。高校ではもっと大きな望遠鏡が欲しくなり、お金がないので自作した。近所の製材所からもらってきた木で本体を作ったので「木製1号」と名付けた。木製1号の見え味は抜群で、ますます星にのめり込んだ。そして今に至る。

や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を引き起こすリスクが高まっている状態をいいます。

肥満は体格指数(BMI)を基準に診断されるのに対し、メタボは内臓脂肪の蓄積と血圧、脂質異常、血糖を診断基準とします。

メタボは単にお腹周りが太い、太っているだけでは診断されないのです。肥満よりもメタボのほうがより動脈硬化性疾患や糖尿病の発症リスクを高めます。

メタボリックシンドロームになぜ注目するのか

健診等で体重、腹囲、血圧、血糖、脂質に基準値よりも高い項目があり、それが複数ある状態が長年続いていくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞等の病気を発症するリスクが高くなると言われているからです。

基準値を超えている項目の数が多いほど発症リスクが高くなります。

本町は全国的にみても心疾患で命を落とす割合が高い状況にあるため、メタボの減少・改善は町の健康課題でもあります。

星空と私

湯田 哲

私が小さかったころにも星は輝いていたはずだが、テレビに夢中で星どころではなかった。本町の中でも標高が高い針生地区は、テレビのアンテナを七ヶ岳方向に向けてるだけで東京タワーからの電波を直接受信でき、東京のテレビ番組を見られた。1960年代「宇宙エース」、「宇宙少年ソラン」、「宇宙家族ロビンソン」、「宇宙大戦争」など題名に「宇宙」がついたものばかり見ていたせいで宇宙、星空、理科が好きになった気がする。少し大人になり自分の天体望遠鏡やカメラで星空や土星、木星などを見たり撮影したりするようになった。星の楽しみが少し増えた。でも一番の楽しみは、道具も使わず自分のこの目で直接、星空を見ることが。そして、いろいろな想像しながら宇宙を旅することだ。



ご意見・ご要望はコチラまで
商工観光課
電話 0241-62-6200



保健師
星 佳奈子

改善に向けてできること

メタボと診断されても自覚症状はありません。基準値より高い項目は少しの心がけて基準値内にすることも可能です。

- ① 健診を受けて体の状態を知る
- ② 異常項目があれば早期受診治療
- ③ 生活習慣の見直し

今年1年も元気に健康で過ごせるように生活習慣に関する目標も立ててみましょう。町では生活習慣見直しのお手伝いをする事ができます。ぜひ一緒に考えさせていただきます。



【問合せ】
健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

1・2月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
1月14日	芳賀医院 (下郷町)	0241-67-2128
1月21日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
1月28日	なかやクリニック	0241-73-2036
2月4日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
2月11日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
2月18日	馬場医院	0241-62-0141
2月25日	きむらクリニック	0241-62-5576

※午前中のみの診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

うちの火星人5人全員
発達障がいの家族を
守るための"取扱説明書"
著 平岡 禎之



妻、長女、長男、次女、次男が発達障がいを持っている家族の日常を四コマ漫画で表現しています。失敗を明るく乗り越えるための家族の"取扱説明書"を読むことで、読者もホッと一息つけるかもしれません。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

62

前向きな発達支援は子どもの財産に

新しい1年が始まり、気持ち多いのではないのでしょうか。私たちが子育て世代包括支援センター「えがお」も、南会津町で子育てに奮闘するご家族と一緒に、ひとつひとつの悩みや課題を考えていく機会でありたいと決意を新たにしています。

この「すまいるだより」も今年で6年目を迎えます。これまで60号を超える子育てコラムをお届けしてきました。そこで今回、1月〜3月号を通して、60回の記事の総括をお届けしたいと思います。今月は「子どもの発達支援」についてです。

です。子どもは、自分の思いをことばで十分に伝えることができないため、周りの大人がその子の特性(特徴や性格)に早く気づき、前向きに支援していくことが大切と考えられています。特に日々の暮らしの中でお子さんに対し、育てにくさを感じていたり、子ども本人が生活のしづらさを抱えているようであれば、手始めに「生活の工夫」を試みることをお勧めしています。

子どもに寄り添う人が一番気になることは「どうしてこの子はこのような言動をみせるのか」という点だと思えます。たび重なるかんしゃくやパニック、頑固と思えるほどの融通のきかぬやわがままに見えるほどの強いこだわりを前に、途方に暮れる親御さんは少なくありません。そんなときは、その子の思いを想像し、

子ども自身が困っているところやつまづいているところを整えることが「生活の工夫」です。

最

近頃は、家庭では大人を困らせ集団生活に入ることに強く抵抗するものの、いざ集団生活に入ってしまうと自分の主張ができず指示に従うため、一見すると集団生活では問題がないように見えるという相談も増えていきます。親御さんの中には、子どもの言動を相談することで「障がいというレッテルを貼られてしまうのではないか」という心配を持つ方もいるかもしれません。しかし、「何かしつくりこないな」「どうすればいいか分からないな」と思うときは、ご家庭だけで抱えず専門家に相談して欲しいと思います。「どのような関わり方をし、どのような環境を整えると生活しやすくなるか」という視点を持って前向きに支援することで、子どもが「自分を受け容れてもらえている」と実感することにつながります。その実感が、大人になっていく過程で「あきらめない気持ち」を育てると考えられています。

どんな小さなことでも、子育ての不安や疑問は「えがお」までお寄せください

「えがお」に寄せられる主な相談

- 【ことばについて】
● 使えることばの数が少ない。
● 言いたいことを伝えられない。
● 発音がはっきりしない。
- 【運動について】
● 手先の不器用さがある。
● 転びやすい。
- 【生活習慣について】
● 食べ物の好き嫌いが激しい。
● 着替えを嫌がる。
● 寝つきが悪い、夜泣きが激しい。
● おむつがはずせない。
● 整理整頓が苦手・なくし物が多い。
- 【行動について】
● かんしゃくが激しい。
● 集中が長続きしない。
● 先生の一斉指示を聞けない。
- 【人との関わりについて】
● 初めての人や場面が苦手。
● 集団行動が苦手。
● ルールが守れない。
● 友達とのトラブルが多い。
● 乱暴な動きや言葉が多い。
- 【学習について】
● 音読が苦手。
● 漢字、ひらがなの書き間違いが多い。
● 計算が苦手。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 大根

冬に旬を迎える大根は、冬野菜の代表格ですが、通年手に入れやすい野菜でもあります。

水分ばかりで栄養が少ないというイメージも抱かれがちですが、ビタミンやミネラルのほか、消化を助ける成分なども豊富で、栄養補給に役立つ野菜といえます。

材料(4人分)

大根	240g	和風ドレッシング	
玉ねぎ	40g	アマニ油	大さじ2
水菜	1/4束	酢	大さじ4
大葉	8枚	きび砂糖	小さじ2
ミニトマト	8個	しょう油	大さじ1
コーン缶	80g		
しらす干し	80g		

大根とカリカリ じゃこサラダ



栄養価(1人分)	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.0g
炭水化物	11.8g
塩分相当量	1.5g

作り方

- 大根は皮をむいて4cm長さのせん切りにし、数分水にさらして水気をきり、水菜は4cm長さに切る
- 大葉は軸を切ってから縦半分に切ってせん切り、ミニトマトは軸を除いて横に半分に切る
- 和風ドレッシングの材料を混ぜてドレッシングを作る
- フライパンにアマニ油を熱し、しらす干しを加え、こんがり色づいたらキッチンペーパーに取り出す
- 大根、水菜、大葉を混ぜて盛り、ミニトマト、コーンを散らし、ちりめんじゃこをのせ、ドレッシングをかけてれば完成