



Dr.中田の「健康にばんばん」

こわいメタボの正体と防ぎ方⑥

今回から、メタボリック症候群の予防と対策についてお話ししましょう。

日本人のメタボリック症候群の現状は？なんと40〜70歳の男性では2人に1人、女性では5人に1人がメタボリック症候群、またはその予備軍と考えられています。

その原因は前回お話ししたとおり、日本人のライフスタイルの変化による肥満の増加にあります。従ってメタボリック症候群の予防は、肥満の改善から始まります。

まず第一に、適度な運動。そして食事内容の見直しです。では、具体的に考えてみましょう。内臓脂肪は、蓄積しやすいが、その反面、運動などにより燃焼しやすい性質があります。日々の適度な運動で、効果的に減らすことが可能です。

運動は、善玉のアディポネクチンも増やします。その結果、脂質代謝・糖代謝が改善。さらに血圧も下がるのが期待できます。ストレスの解消にも役立ちますね。

運動のポイントは、有酸素運動です。歯を食いしばった激しいものは避けましょう。テニスや野球

などの球技も、実は向きません。

大きく深呼吸をしながらの歩行ハイキングやサイクリングが適しています。膝の悪い方は水中歩行やラジオ体操、マット体操でもよいでしょう。ちよつと洒落た方は社交ダンス、体力に自信のある方はエアロビクスなどもよいですね。

『きつい・しんどい』と感じない程度。息切れせず、軽く汗ばむくらいの運動が好ましいとされています。

目安・目標がないまま続けるのは大変です。1回30〜60分（高齢の方は20〜30分間でも結構です）、週3回以上が目安です。

『さあ、運動するぞ』と気張らずに『ちよつと歩いて買い物へ、用足しへ』と、日常生活の中に取り入れましょう。その際、万歩計をつけ1日の運動量を記録する。目標体重を決める。日々の体重の変化などを記録する。目標まで時間をかけてもよいのです。ゆつくり減量しましょう。パートナーと一緒に、というのも運動療法を長続きさせるコツです。

さあ、皆さんも、心機一転。目標を持ち、運動不足改善に取り組みましょう。次回は、食事療法について話を進めてまいります。

（町立診療所副所長 中田宏志医師）

“Looks like a Christmas card !”
「クリスマスカードみたい！」

天気の良い日の旭岳は、純白の女王様などと褒め立てあげられるものだから、シャイな彼女は顔をピンクに染めて微笑んでいます。

盤の沢の森林限界に生えているダテカンバは、列をなして、まるで筋骨隆々な重量挙げ選手団が腕を空高く突き上げて旭岳を持ち上げているようです。

11月の温泉街は活気に満ち溢れています。ラグビーは長野県の菅平、クロスカントリースキーは旭岳温泉とされています。

毎日毎日、数百人の若者たちが雪の中でトレーニングに励んでいます。その中からオリンピックやワールドカップでメダルを挙げた選手たちがいます。

荻原健司、阿部雅司、河野孝典、三ヶ方礼一という選手たち。世界の検舞台で活躍したランナー、佐々木一成、今井博、青木富美子ら。さらに今もトップランナーと肩を並べている恩田祐一、夏見円、福田修子、石田正子の各選手。数え上げたらきりがありません。

雪は東川町の宝物なのです。

文：ヌタブカウシペ店主 春菜 秀則

だいせつざんのすがお

大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

「雪は宝物」

あんなに華やいでいた木々も色あせて、モノトーンの世界になったかな、と思うのもわずか…。怪しい雲が沸き起こり、もう夜かと思わせるほどに辺りが暗くなって、突然バラバラと霰（あられ）が落ち出し、さらに勢いが強まって髪の毛に刺さり込み、首をすくめて家に逃げ帰ります。冬への序章の始まりです。

一夜明けると外は銀世界。北西の風に運ばれて止めどもなく雪は舞い、ユコマンベツの山はタンネの森に変身していきます。アカエゾマツ、トドマツ、クロエゾマツの濃い緑の枝には白い綿帽子一メルヘン！

宿を訪ねてくる外人さんがよく言う言葉があります。