

# メタボリック シンドローム (メタボ)



・現在行われている市の検診や、企業の検診はいわゆるメタボ検診です。

お金がかかる心電図や眼底の検査などは特注として、一般の検診から省かれています。

お金のかかる検査はしないで、お腹の周囲計ることだけで済ませようとしています。

・この検診によって、中高年以後問題となる、メタボをチェックしようというのです。たしかに腹囲、血圧、血液検査でメタボはチェックできます。

メタボとされると、自分の保険証を使って詳しい検査をするこ  
とになります。



・このチェックで高血圧症、高脂血症、糖尿病などは分ります。しかし、もう一つの成人病の癌の系統はほとんど分りません。ですから、このメタボ検診に癌検診を組み合わせてやるのが良いと思います。

メタボ検診、肺がん検診、胃がん検診などを同時に行えばほとんどの成人病をチェックできると思います。



・メタボ検診で分かるのは高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、糖尿病などですがこれらが分ると心筋梗塞や脳梗塞になりそう  
うかかなり分かります。

内蔵に脂肪が蓄積すると、血糖、脂質、血圧などに異常をきたし、動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や、脳梗塞になりやす  
くなります。

・またメタボにはかなり遺伝的要素もありますので、親がメタボの人は最初から気を付けて下さい。

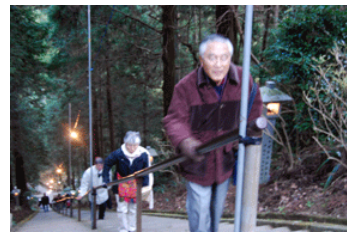


・メタボからの脱出、まず肥満の解消が必要です。食べ物を減らし(食事療法)運動をする(運動療法)ことが必要です。

・遺伝的なものがある上以前からの習慣によるものが多いので、その実施はなかなか難しいです。しかし、特にお金のかかることはしなくてもかなりうまくゆくはず  
です。



## 道了尊



今年の道了尊奥の院は空いて  
いました。

ですから、階段がどんどん昇  
れてしまい、上の方に来たとき  
は疲れてしまい、手すりにつか  
まりながらやっと昇りました。

昨年と一昨年、糖尿病のため  
かあまり運動ができませんでし  
た。その結果かも知れませ  
ん。今年はずいぶん良くなって来  
ましたので、運動を良くやりたい  
と思います。



院長

### 1月・2月の休診日

休診 日曜・祭日  
午後休診 水曜・土曜



E・メールを送って下さい。  
norikazu@okutu.jp



みなさんの質問や投稿を  
お待ちしております。  
受け付けからのお願い  
月初めには必ず保険証を  
受け付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。  
☆編集に当たり校正には十  
分注意致しましたが、誤字・  
脱字等がありましたらご容  
赦下さい。