

春の日差しも暖かくなり、外遊びの季節が近づいてきました。早く太陽の下で、のびのびと身体を動かして遊びたいものです。

子育て支援センターでは、今年度から通所の行事の他に、自宅に訪問し日頃の子育てに関する悩みや相談を聞いたり、生活の様子を見させていただくことになりました。大勢の中では話しにくい、まだ赤ちゃんがいるので、なかなか外に出られないなどお困りの方は、お気軽にお声かけをお願いいたします。また、こちらからお電話をすることもありますので、お気軽にお待ちください。

## ☆にこにこ学級 ～開級式～☆

4月16日に平成25年度にこにこ学級が開催されました。開級式には11名の親子が参加し、子育て支援センター所長のあいさつの後、自己紹介で自分をアピールしたり、ころがしドッチボールで身体を動かしながら運動をしました。



## ☆親子遊びの広場 ～こいのぼり作り～☆

4月24日にはこいのぼり製作を行いました。事前の紹介でこいのぼり製作の話をお伝えしていたため、楽しみに参加したお友達も多くいました。出来上がったこいのぼりを持ち、みんなで撮影会うまくなりました。

## \* 0・1歳児 親子遊びの広場\*

今年度最初の開催には、9組の親子が参加し、お母さんとスキンシップを楽しみながらの体操を行いました。最初は緊張した様子もありましたが、絵本の読み聞かせなど時間が進むにつれ、たくさん笑顔が見られました。

事前の申し込み不要の広場ですので、0歳から1歳児のお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんなどたくさんの方の参加をお待ちしています。

◎子育て支援センターでは、名前を募集しています。

かわいくて、素敵な名前、何か良いアイデアはありませんか？

例えば・・・「おひさま・ひよこ」など形式は問いませんので、どんどんお寄せください。

幾寅保育所内、保健福祉センターみなくるにボックスを設置しています。

問い合わせ先 地域子育て支援センター（幾寅保育所内）☎52-2315

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

強い丈夫な歯を目指しフッ化物洗口をしています。2週間程の水うがいを行ってから、週2回の洗口を始めてます。歯の大切さを担任の先生から聞いていて、頑張っています。お家での朝晩の歯磨きも頑張るといいですね。



### 金山保育所

5月7日「すもう大会」かいっぱいマットの土俵で押し相撲…年少さんは組むだけでも大変です。押して押しての声で可愛いダンスのような動きになって思わず微笑んでしまいました。でも年長さんは力強い相撲を見せてくれました。



こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211



健康診断を受  
診しましょう

## 一年に一度 健康診断でチェック ②

先月号では、健診について、特に血液検査と食事の関係について示しました。今月号では、健診について、特にそのなかでも、腹囲径（お腹まわり）と血液検査について記します。

### メタボとは

メタボという言葉、聞いたことがある人は多いと思います。メタボが多の方に知られるようになったのは、5年ほど前からです。これは、現在の健診体制（特定健診・特定保健指導）のスタートがきっかけになります。

メタボは、メタボリックシンドロームを略したものです。右図1のように医師により診断されます。この診断は、腹囲径があり、それにより脂質異常、血圧、血糖のうち2つに異常がみられることを意味しています。

腹囲径は、内臓間に付く脂肪のことで内臓脂肪の大きさを意味して示しています。そして、この内臓脂肪が大きくなると、内臓脂肪が次のような働きをします。①中性脂肪がでやすくなる。HDLコレステロールが作られにくくなる。②血圧を上げやすくなる。③インシュリンの働きが悪くなり、血糖値を上げる。④血栓を作りやすくなる。血管の修復を妨げる。これらの働きにより、血液検査の脂質異常、血糖の異常と血圧の異常につながります。

そして、注意しないといけないのが、脂質異常、高血圧、糖尿病診断のための検査数値よりも低い値の積み上げによって診断の基準があることです。

治療をしないまま放置しておくと、自覚症状も見られないままに、心筋梗塞・狭心症、脳梗塞へと繋がります。

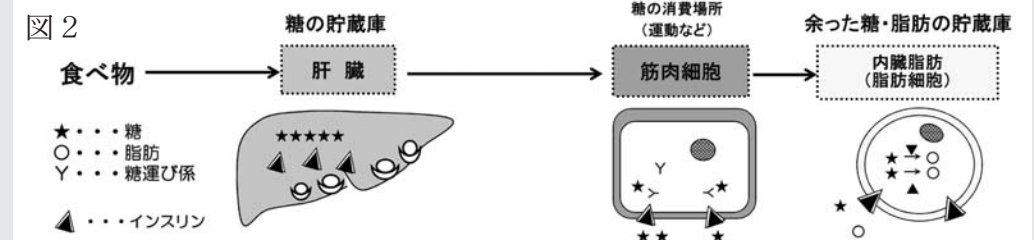
話を元に戻すと、現在の健診は、このメタボの仕組みに沿って実施され、より早期に心筋梗塞などの生活習慣病の予防を目指しています。

図1 メタボリックシンドローム診断基準

- ・腹囲径
    - 男 85cm以上
    - 女 90cm以上 に加え
  - 1. 脂質異常
    - ①高中性脂肪 150以上
    - ②低HDL 40未満
    - ①②何れか又は両方
  - 2. 血圧
    - ①収縮期 130以上
    - ②拡張期 85以上
  - 3. 血糖
    - ①空腹時血糖 110以上
- ※3項目中2項目以上  
※治療中も含む

### メタボは内臓脂肪を減らして血液を正常に戻す

メタボの場合、脂肪がからだ全体につく皮下脂肪と異なり、内臓脂肪そのものが、肝臓の近くに集中しているため、エネルギーに変わりやすいのが特徴です。したがって内臓脂肪を減らす、エネルギーを貯めない生活（食事と運動）をすることで、改善が早く見られます。図2に、食べ物を食べた後の流れと、血液検査、腹囲径までの流れを記しました。肝臓の話は紙面の都合上省略しますが、肝臓が正常に働き、食べ物（糖）が、生活の中できちんと消費されれば、中性脂肪が増えることがなくなるので、腹囲径（男性85cm未満、女性90cm未満）が大きくなりません。腹囲径が小さくなれば、血糖値（空腹時血糖110mg/dl未満）、中性脂肪（150mg/dl未満）の改善が見られてきます。



次月号では、メタボを解決するための具体的な方法を記す予定にしています。

健診年月日 または年齢	GOT (AST)	GPT (ALT)	γ-GTP (γ-GT)	脂肪肝	血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)	生活の変化	中性脂肪 (mg/dl)	腹囲 (cm)	体重 (kg)
				有・無						
				有・無						