

食欲の秋！脱メタボの秋！



保健師

気候が心地よくなり、収穫を終えた魅力的な食べ物がずらりと並ぶこの季節、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。

肥満の2大要因は、『食べすぎ』と『運動不足』です。今回は、それを解消し、見事減量に成功したAさん（男性）を例に肥満が体に与える影響について皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。

特定健診の検査項目の一つに『腹囲測定』があります。腹囲の大きい方は、内臓脂肪が多いことを意味し、腹囲1cm増は、体重1kg増と考えます。内臓脂肪は、『血圧を上げる』『インスリンの働きを悪くする』『中性脂肪をたくさんつくる』などといった体にとって良くない働きをするホルモンを出します。

44歳のとき身長172cm、体重84kgだったAさんですが、50歳のときは10kgの減量に成功しました。表を見ると、体重が減ることで、血圧や血糖値などのすべての数値が改善され

ていることが分かります。これはAさんの体の中の代謝が正常に働き出した証です。『体が軽くなって、気持ちまで前向きになった』とはAさんの生きた言葉です。

太っている人の方が、消費エネルギーが多いので、少し運動しただけでも痩せている人より減量効果があります。また、内臓脂肪は、皮下脂肪に比べ、取れやすい脂肪でもあります。

皆さんも第2のAさんをめざしてみませんか。

★Aさんの体重変化と血液データの変化

検査年齢	44歳	50歳
体重	84 kg	74 kg
腹囲	95 cm	85 cm
血圧	154/100	110/66
血糖値 (HbA1c)	6.7	5.9
尿酸	8.5	7.2
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	179	118

体重がと減ると

消費生活に関するアドバイス

認知症等高齢者の消費者トラブルが過去最高に！

高齢者の消費者トラブルが年々増加している中、特に認知症等高齢者の消費者トラブルが、平成25年度に1万件を超え過去最高となっています。



認知症等高齢者の消費者トラブルを防ぐためのポイントは、家族や周囲による『見守り』と『気づき』です。今回は『見守り』と『気づき』のポイントなどについてのアドバイスをします。

『見守り』と『気づき』のポイント

居室・居室の様子

- ・不審な契約書、請求書などの書面や、宅配業者の不在通知などはないか。
- ・不審な健康食品やカニなどがないか。
- ・新品のふとんなど、同じような商品が大量にないか。
- ・屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡がみられないか。
- ・通信販売のカタログやダイレクトメールなどが大量にないか。
- ・複数社から配達された新聞や景品類などがないか。

高齢者本人の言動や態度など

- ・不審な業者が出入りしている形跡はないか。
- ・不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はないか。
- ・生活費が不足するなど、お金に困っている様子はないか。
- ・預金通帳などに不審な出金の記録はないか。

【高齢者を見守る家族や周囲の人へのアドバイス】

- ・日頃から高齢者本人の居室・居室の様子、言動や態度に変化や不審な点がないか。
- ・少しでも変化に気づいたら高齢者本人に声をかけ、経緯などを確認。
- ・トラブルや被害にあっているとわかったら、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう。

(国民生活センター注目情報から引用)