

# 図書館

## 新着本のご案内

毎週土曜日  
14時00分～  
おはなしかい開催

【一般書】  
謎の転倒犬(柴田よしき) 恋人たち(野中柊) RUIKIKO(林真理子) 傀儡(坂東眞砂子) 皇后シヨゼ(藤本ひとみ) 銀河不動産の超越(森博嗣) 南総佐里見(白珠伝) 米村圭伍) アフガンの男(上・下) (フレデリック・フォーサイス) 人魚を食べた女(山崎洋子) 千両花嫁(山本兼一) 忍びの国(和田竜) 当たるも八卦の墨色(占) (佐藤雅美) ほの工口(酒井順子) 新・冬のソナタ(上・下) (キムウニ) ヨンウンギョン) 毎日釣り日和(夢枕獯) ギャル曾根の大食いHappy道(ギャル曾根) 自立農力(尾崎零) ベレーと過ごす至福の時間(いそみきよ) 20世紀破天荒セレブ(平山亜佐子) おいしいイタリアン(絵レシビ) (石川恵美子) 熱烈文豪(中本千晶) やわらかく頭をつくる脳活性(有木昭久) 山に木を植えました(スギヤマカナヨ)

— 話題の本 —  
『夢をかなえるゾウ』  
(水野敬也/著)  
「お前なあ、このままやと2000%成功でけへんで、夢をなくしたダメダメサラリーマンが、関西弁のゾウと出会った。言われるままに成功契約書をかかわしたのはいいが...。笑って学べる成功小説！」

【児童書】  
かぶと三十郎(宮西達也) きがきじゃない(アントワネット・ポージェス) 古道具ほんなら(堂橋章子) 100かいだてのいえ(いらいとしお) やつてくるやつてくる(仁科幸子) うまさん(うまとび) (水野翠) きがくれたおくりもの(高見八重子) 世界一ばかなわたしのネコ(シルバシユレ)


図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

## 健康メモ

### 「メタボ」ってなに??

今や流行語にもなった「メタボ」。しかし、その正体は一体何でしょう?

#### 【メタボとは?】

健診で「要注意」の項目がたたくさんある人が、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞等で亡くなってしまう。だいたいおなかポコッと出ている男性に多い。一つ一つの項目は「ちよつと高め」程度なのになぜ? 

そんな謎を解明したのが「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」でした。内臓の周りについている脂肪から出る物質が、血圧や血糖値、コレステロールを上げるなどの悪さをすることがわかったのです。そして、一つ一つの「ちよつと高め」の項目が重なり血管を傷つけていくので、気づいたときには「心筋梗塞で倒れた」などということになるのです。

#### 【メタボになると?】

高血圧は、血管に必要以上の圧力をかけて血管をも

ろくし、尿酸値が高いと、血液中の尿酸の結晶(針のようにとがっている)が血管を傷つけます。悪玉コレステロールは、傷ついた血管の壁にもくって山を作り、血管を狭くします。血糖値が高いと、血液はドロドロ・ベタベタになり、血の塊を作りやすくします(例えば糖分の多いみりんはベタベタしますよね)。

血管が傷つきもろくなり、血管の壁にできた山のせいで狭くなった通り道をドロドロの血液が流れる... 考えただけで、いつまでもおかしくない状態です。これが、メタボが引き起こす病気の正体だったのです。しかも、ギリギリまで自覚症状はないという恐ろしさ。そのため、「元気があったのに急に倒れて...」となるのです。

しかし、自分の血液の状態を、自覚症状や見た目で判断することはできません。血液の状態を知るには、「健診」を受ける必要があります。



#### 【メタボの基準】

へそ周り: 男性85cm以上 女性90cm以上
高脂血症: 中性脂肪150mg/dl以上 又はHDLコレステロール40mg/dl以下
高血圧: 上の血圧130mmHg以上 又は下の血圧85mmHg以上
高血糖: 空腹時血糖110mg/dl以上 又はHbA1c5.5以上
+ ~ の2項目該当でメタボ、 1項目該当でメタボ予備群

#### 【メタボ対策】

メタボの原因は、言わずと知れた栄養の摂りすぎと運動不足です。健診の結果は、日々何を食べ過ぎているのかなど、原因を知る手がかりとなるので、何に気をつけたらいいのかというヒントが見つかりやすくなります。

また、メタボなどの生活習慣病は、がんなどの多くの病気と違い、生活に気を付けることで改善することができます。

気になった方は保健福祉センターへ。一緒に健康について考えてみましょう  
保健師 佐武 絵理