

へるサポ

【愛媛版】1月号

—健康に関する生活情報紙—

「へるサポ」はヘルスサポート(health support)の略語。
健康を支援する意味です。そして、「へる」には「体重が」
【編集・発行】 ミタキ・オフィス MIO
愛媛県八幡浜市真網代624-1
TEL 0894-28-0343 FAX 050-8803-3377

成人式振袖レンタル・着付
振袖展示会開催中

ブライダルリース寿
八幡浜市松柏1031
TEL 0894-24-1221

メタボリック症候群とは

体重の増加、おなかの脂肪が気になる方、疲れやすい方はメタボリック症候群かどうかチェックしましょう。

最近、内臓脂肪と生活習慣病に関する話題をよく聞きます。肥満、高脂血症、高血糖症(糖尿病)、高血圧などです。これらが複合した状態を「メタボリック症候群」といい、その病気の原因は内臓脂肪型肥満、脂質代謝異常、糖代謝異常、血圧異常などが考えられます。

メタボリック(Metabolic)は「代謝」を意味し、シンドローム(Syndrome)は「症候群」を意味します。直訳すると「代謝異常症候群」という意味です。

◆主な原因は・・・食べ過ぎと運動不足です。それにより内臓脂肪ができ、必要以上の内臓脂肪ができると代謝の異常が生じることがあります。

◆症状が進むと・・・血液中のコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるなどし、動脈硬化の原因になります。食生活と運動で予防・改善ができる場合も多いので早めに生活習慣を見直しましょう！

【メタボリック症候群診断基準】

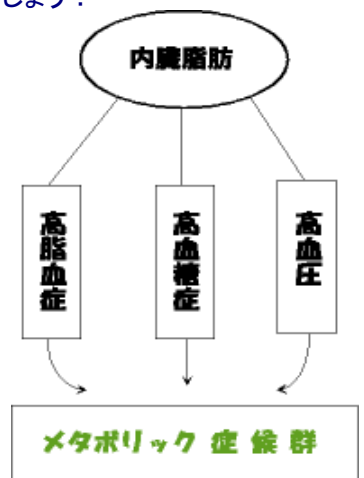
おへその高さの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、この条件に下の3つの症状のうち2つ以上該当した場合、メタボリック症候群と診断されます。

1. 中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれかまたは両方
2. 血圧が上で130mmHg以上、下で85mmHg以上のいずれかまたは両方
3. 空腹時血糖が110mg/dl以上

【予防】

◇必要以上に食べない。
清涼飲料や缶コーヒーを夜食にスナック菓子などに注意

◇1日、30分程度の有酸素運動
手軽なのがウォーキング。歩く時間が20分を過ぎると脂質が使われ始めるといわれています



— 資料提供：山脇カイロプラクティック TEL 0894-33-3741 —

年齢にも負けない、今肌が求めているもの
オーダーメイドだから実現できる。

この季節
潤いながらも涼しげな女になる...

ORDER MADE SKIN CARE SYSTEM
オーダーメイドする化粧品、グレファス化粧品

子育て支援事業 水泳は生涯の宝

(有) スポーツコミュニティ
スイミング教室

八幡浜市435番地35 カネカビル1F
TEL/FAX 0894-24-7727

癒しの空間を創造します

新築・リフォーム

高齢者自立支援住宅

有限会社 武田住建

〒798-071 宇和島市妙典寺前乙471-7
TEL/FAX (0895)25-9471

病気予防 インフルエンザ予防

インフルエンザウイルスの活動能力を低下させるために、湿度と室温はどのようにしておくのが良いでしょうか？

湿度を50%以上、室温を20度以上！

睡眠中はウイルスへの抵抗力が弱まる。睡眠中はだ液の分泌が減るなどするため、のどが乾燥してウイルスの繁殖に最適な環境になるそう。また、異物を排出する繊毛の動きにもぶるため、ウイルスが侵入しやすい環境ができてしまうそうです。しかし、抵抗力回復には睡眠は重要。

アロマセラピー分野からの室内環境のおすすめは、「ティートゥリー」「ラベンダー」「ユーカリ」「オレンジ」などのエッセンシャルオイルを芳香浴して就寝するとよいでしょう。

※インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。

□ 地域内でのインフルエンザの流行
□ 急激な発症 ※前触れとしての鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になった

□ 38℃以上の発熱／悪寒
□ 関節／筋肉痛
□ 倦怠感／疲労感
□ 頭痛
□ 寝込む
□ 咳／鼻汁／くしゃみ 喉の炎症

記事担当
健康・美容総合サロンMIO 三瀬

誤った自己判断は危険！

[注意項目]

◆以前に病院でもらった抗生物質を飲むのは間違い。抗生物質は細菌に効果のある薬でウイルスには効きません。
◆市販の風邪薬を飲んでもインフルエンザの予防、改善にならない。熱、咳、鼻水などの症状を抑えるものであり、インフルエンザに直接、効くものではありません。

免疫力アップ！ プラセンタドリンクGIO α

インターネットや雑誌で、プラセンタ療法を行う医師の臨床記事が増えてきています。実際GIOドリンク服用が有効だとおすすめされる医師も増えてきました。当サロンでも病気予防に、おすすめします。プラセンタ注射もとても有効です。(体験されたい方は講演会にご参加ください)



冬は湯銭をして、体温より少し温かい程度にして飲むと吸収がよくなります。いいものだから必ず効果のある飲み方をしてください。



健康・美容セミナー

プラセンタ療法 特別講演会

講演内容 プラセンタ療法の臨床・具体的治療効果

■ 講師 せき あきら 関朗 医学博士 医療法人社団 真美健会理事長

■ 会場 いよてつ会館 (大街道口前) 松山市大街道3丁目1-1

■ 日時 1月27日(日) 13:00~16:00

■ 参加費 1,000円(資料代他) ご優待券をお持ちの方は無料

◇個別相談をご希望の方は予約が必要です。

◇八幡浜・大洲方面からはバスが出ます。

健康で暮らすためのアドバイス、体内の免疫力を上げること細胞が若返ることについてわかりやすくお話しいただきます。

お問合わせ・お申込み ミタキ・オフィス <予防医学講演事業部> TEL 0894-28-0343