

健康

運動で危険な血管変化を予防しよう

健康講座

7月号、8月号と2ヶ月にわたり生活習慣病と血管変化の関係についてご紹介してきました。

今号からは、それらの予防に注目していきたいと思えます。

まず、第一弾として、運動について考えていきたいと思います。

生活習慣病からみた運動とは？

①内臓脂肪の解消に効果的！

『内臓脂肪』と聞くと体に悪いというイメージがありますが、どうして体に悪いのでしょうか？

そもそも『内臓脂肪』とは、食事で摂った糖や脂肪など、体を動かすエネルギーの材料が余り、肝臓などの内臓や、その周囲にある脂肪細胞に蓄えられることで増えていきます。そのため、運動量が減ってきたのに食事は変わらない、或いは、運動をしても今まで以上に食事が量が増えていく場合は『内臓脂肪』が増えてしまうのです。

そして、この『内臓脂肪』から分泌される物質により、次に挙げるような悪影響を及ぼします。☆糖の処理をするインスリン

の働きを悪くして血糖値をあげてしまう☆中性脂肪の合成を活性化し、血液をドロドロにする

☆善玉コレステロールが作られず、悪玉コレステロールを処理しづらくなる

☆血圧を上げる☆血管の内皮が傷ついた際、修復するのを邪魔する

②糖の取込みに有効！

運動は、糖の処理にとっても重要と言われています。糖が体に入ってくると、膵臓から出る『インスリン』という物質が働き、細胞に糖を取込み、血糖値を下げてくれます。ですが、『インスリン』は遺伝や内臓脂肪・加齢により、分泌されなかつたり、出ても働きが弱い状態になってしまつたりともあります。このような状態では、糖は処理されず血液中に残つてしまい、血糖値が高い状態が続いてしまいます。

ところが運動をすると『インスリン』の働きが多少悪くても筋肉細胞が刺激され、筋肉への糖の取り込みが活発になり、結果的に血糖値を下げる事ができます。広報8月号でもお知らせしたとおり、高森町では糖尿病予備軍の方が多いため、運動は特に重要と考えられます。

運動のポイントとは？

このように運動はとても大切ですが、実施する上でポイントが『筋トレ』と『有酸素運動』を組み合わせることです。

糖や脂肪を消費する場所として重要なのが『筋肉』です。筋肉を増やすと糖や脂肪が多く必要となるため、体に残りにくく内臓脂肪がつきにくい体になります。この筋肉を増やすための運動が『筋トレ』です。また、糖や脂肪を筋肉で消費する際には、酸素が必要です。この酸素を多く取り込みながら行う運動が『有酸素運動』となります。これらは、一緒に行うことで互いの効果をより高めてくれます。



人権

人権問題「児童虐待⑩」

子どもたちを守る法律

児童虐待防止法について

児童虐待はいかなる理由があろうとも法律で厳しく禁止されています。ここでは「児童虐待の防止等に関する法律」（児童虐待防止法）について紹介いたします。

い児童に身体及び心身に重大な悪影響を及ぼすような行為を行うこと。

③ 児童虐待は法律で禁止されている

● 第3条（児童に対する虐待の禁止）

何人も、児童に対し、虐待をしてはならない。

④ 虐待を受けたと思われる児童を発見したら速やかに通告する

● 第6条（児童虐待に係る通告）

児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、速やかに市町村等の児童福祉に係る関係機関等に通告しなければならない。

⑤ 通告した人の秘密を守る

● 第7条（通告者の保護）

市町村や福祉事務者等の関係機関は児童虐待に係る通告をした者を特定させる情報等を漏らしてはならない。

● 第2条（児童虐待の定義）

「児童虐待」とは、保護するべき者が18歳に満たな

るべき者が18歳に満たな

健康推進課 健康推進係 ☎0967-62-1111

健康推進課 健康推進係 ☎0967-62-1111

インフルエンザ予防接種 助成が始まります

★助成対象者 高森町に住所を有する3歳以上

★接種料金及び助成金額 接種料金 4,000円 (助成金 2,800円 自己負担金 1,200円)

★接種助成期間 10月1日(土)から12月31日(土)まで

★その他 医療機関に事前予約をしてから接種してください。町外の医療機関の場合、役場窓口での事前確認・受付が必要となります。

インフルエンザの予防接種後、免疫が出来るまで約2週間掛かるといわれています。流行する前に接種をしましょう。詳細は、下記までお問合せください。

健康推進課 健康推進係 ☎0967-62-1111

その他

『千年の草原』の魅力を世界に伝えるために・・・

9月14日(水)、阿蘇くじゅう国立公園を世界水準まで引き上げるブランド化プログラムの策定にあたり、本プロジェクト有識者メンバーの一人、ロバート・キャンベル氏が阿蘇地域を視察し、阿蘇のツーリズムに造詣が深い地域の方々との意見交換会が南阿蘇ビジターセンターで行なわれました。意見交換会では、人々の営みにより創り出された阿蘇の魅力のPR方法や、観光客の誘客に効果的なツアーの内容などが話し合われる中、キャンベル氏は家畜を安全に制御する阿蘇山の『土塁』の特異性に誘客への可能性を見出すなど、地域住民とは違った目線で捉えた阿蘇の魅力を語りました。

