

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
菊地 徹

肥満はなぜ問題なのでしょう？
それは、肥満が死と直接隣り合わせの心筋梗塞や脳梗塞に代表される虚血性心疾患や脳血管障害の発症の基盤となるからです。
肥満は、体質などの遺伝的な素因もさることながら、食事や運動、喫煙、飲酒などと深く関わっています。肥満をベースに、血糖や血圧、コレステロールを高い状態のまま放置しておきますと動脈硬化が進行します。
糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、喫煙などにより動脈内の血管の細胞（血管内皮細胞）が障害されると動脈硬化が発生します。動脈硬化がさらに進展しますと血管壁に血球やコレステロールの堆積物（プラーク）が張り付き、いずれ血管の内腔を完全に閉塞させたり、脆弱なプラークが破綻して血栓が末梢へ流れて行きます。このような状態が心筋梗塞であり脳梗塞です。
肥満は、消化器癌の発症とも深く関わっています。肥満の人は、そうでない人と比較して、特に男

肥満と動脈硬化



青葉区春日町
〔菊地胃腸科内科医院〕

性の膵臓癌で2.6倍、肝臓癌では4.5倍も発症のリスクが上昇します。
それでは、肥満や動脈硬化の予防のために我々は日常どのような生活を送ればよいのでしょうか？
まず第一に禁煙です（受動喫煙も）。そして、過食を抑え標準体重を維持することが重要です。肉の脂身や乳製品の過剰摂取を抑え、野菜の摂取量を増やしましょう。さらに、食塩やアルコールの過剰な摂取も控えます。食塩は1日6g未満、飲酒はビール大瓶1本もしくは日本酒1合が適量です。
適度の有酸素運動も大切です。通常、100キロカロリーのエネルギーを消費するためには、少し早めのウォーキングであれば25分、早めのジョギングで10分、水泳（クロール）なら5分が目安となります。ご自身の必要な消費エネルギーと照らし合わせて取り組んでみてください。

もっと！
ミヤギ45th

幾多の想いが華麗に舞う



MIYAGI TV CUP
DUNLOP LADIES OPEN

第43回 ミヤギテレビ杯

ダンロップ女子オープンゴルフトーナメント

東日本大震災復興支援

2015.9.25 FRI・26 SAT・27 SUN

賞金総額 ¥70,000,000 優勝賞金 ¥12,600,000

DUNLOP

Defending Champion
Miki Sakai

チケット
情報

前売通し券... 7,000円(お得な各日共通4枚綴り)
前売通し券... 4,500円(各日共通2枚綴り)
当日券... 9/25(金)・26(土): 3,000円
9/27(日): 3,500円

各日、高校生以下は入場無料!

(学生証をご提示下さい)

※金額は、すべて消費税込みの金額です。
※障がい者の方は無料で観戦できます。お気軽にご来場下さい。
(障がい者手帳をご持参下さい)

プレイガイド

★下記プレイガイドのほか、各ゴルフショップ、県内ゴルフ練習場、ミヤギテレビ住宅展示場エコーハ、ミヤギテレビのホームページからも購入できます。

- チケットぴあ
- ローソンチケット
- イープラス
- セブンイレブン
- ゴルフパーク
- 利府ゴルフ倶楽部

利府ゴルフ倶楽部

〒981-0103 宮城県宮城郡利府町森郷字内の目3-25
TEL:022-356-7311

主催：株式会社 宮城テレビ放送
特別協賛：住友ゴム工業株式会社

公認：日本女子プロゴルフ協会 協力：利府ゴルフクラブ
後援：日本ゴルフ協会、東北ゴルフ連盟、宮城県ゴルフ連盟、日本ゴルフトーナメント振興協会、全日本ゴルフ練習場連盟、宮城県、利府町、日本テレビ放送網、読売新聞社、朝日新聞社、河北新報社

すべての子どもに、いのちの輝きを

MIYAGI CHILDREN'S HOSPITAL
宮城県立こども病院

※本大会は宮城県立こども病院への支援活動を行っています。

〔放送予定〕 9月25日〔金〕 15:50~17:53(ミヤギテレビ) 9月26日〔土〕 13:30~15:25(ミヤギテレビ) 9月27日〔日〕 15:00~16:25(日本テレビ系列全国23局ネット)

ミヤギテレビ大会事務局 ☎022-215-7700 大会オフィシャルホームページ <http://www.mmt-tv.co.jp>