



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
小針 瑞男

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加により、糖尿病などの生活習慣病になる人やその予備群が増えています。生活習慣病は日本人の死亡原因の約3分の1にものぼると推定されています。そのため平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導いわゆるメタボ健診が始まりました。

特定健康診査はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、腹囲を含む身体測定、血圧、血液中の糖、脂質等いろいろと調べます。特定保健指導は、特定健康診査の結果から生活習慣病になる危険が高く、生活習慣の改善によりその予防が期待できる人に対し、生活習慣を見直す指導をします。特定健康診査の結果が悪い人は積極的支援、それほど悪くない人は動機付け支援を受けます。特定保健指導ができる専門的知識や技術を有する者は、医師、保健師および管理栄養士です。先日、この指導者に対する研修会がありましたのでその一部を紹介いたします。

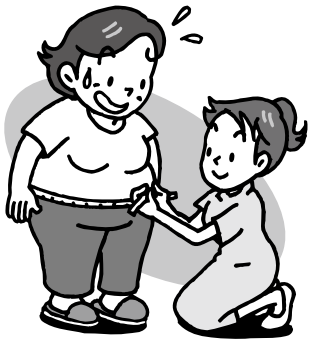
## メタボ健診について

【質問1】虚血性心疾患を予防する効果が最も高い酒類はどれでしょう。ワイン、焼酎、ビール、ウイスキー、酒類による違いはない？  
【答】以前ワインに含まれるポリフェノールの効果が話題になりましたが、現在酒類による違いはないといわれています。

【質問2】男性でこれ以上の飲酒は生活習慣病の危険を高めるとされた飲酒量はどれぐらいでしょう。ビールで350、500、1000、1500ml、まったく飲まない？  
【答】少量の飲酒は生活習慣病のリスクを下げます。ビールでは500mlが適量、1000mlが限度です。

【質問3】アルコールの影響が小さい臓器はどれでしょう。脳、食道、肝臓、腎臓、大腸？  
【答】腎臓です。将来、家族を心配させたり社会に迷惑をかけたたりしないよう、何よりも自分自身が充実した生活であると思えるよう、今のうちから暴飲暴食などせずに生活習慣を正しましょう。

〔東北公済病院／青葉区国分町〕



## 給与計算事務で困っていませんか？

ベテラン社員に任せきりではありませんか？

パソコンソフトの操作はできますか？

給与振込手続きが二度手間になっていませんか？

## 給与計算事務の代行承ります



# 七十七コンピューターサービス 株式会社

〒981-3206 仙台市泉区明通二丁目10番1(七十七銀行泉センター内)

TEL (022)377-8852 FAX (022)377-8631

ホームページアドレス <http://www.77cs.co.jp>



11820476(05)