

肥満は万病のもと、生活習慣を見直しましょう

肥満は体に脂肪が過剰に蓄積した状態で、カロリーの摂りすぎと消費エネルギーの不足から起こります。肥満は生活習慣病を始め様々な病気の原因となり、特に脂肪が内臓にたまった肥満は動脈硬化の原因になります。肥満は万病のもと。生活習慣を見直して、減量(適正体重)を目指しましょう！！

肥満はいろいろな病気と関係があります

心臓病
肥った体のすみずみに血液を送るために、心臓の負担が増す。

高血圧・動脈硬化
コレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化を起こしやすくなる。そのため血管も細くなり、血圧も高くなる。



糖尿病
摂取カロリーが多すぎると糖代謝に必要なインスリンが効きにくくなり、糖尿病になりやすくなる。

痛風
尿酸値が高くなり、痛風を起こす。

肥満のタイプ



皮下脂肪型肥満

皮膚と筋肉の間に脂肪が増えるこのタイプは、下腹部が膨らんだ体型になります。定期的な運動や適正な摂取エネルギーなどで肥満解消に努めましょう。



内臓脂肪型肥満

腹腔内の臓器の周囲に脂肪が多く蓄積するのがこのタイプです。このタイプは高脂血症・高血圧・糖代謝異常・動脈硬化などの生活習慣病を起こしやすい“危険な肥満”です。

BMI法で肥満度を測ろう

標準体重表 BMI法 (Body Mass Index)

身長と体重から体格指数を出して、肥満の度合いを知る方法
算出法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

(例) 身長 165cm、体重 70kg の場合 $70 \div (1.65 \times 1.65) = 25.7$

判定

低体重: 18.4 以下
普通体重: 18.5 ~ 24.9
肥満: 25.0 以上



あなたに必要な1日のカロリーは？

標準体重(kg) × 活動量 = 適正摂取エネルギー(kcal)

[標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2]

活動量

デスクワーク中心の事務職・幼児のいない主婦など 25 ~ 30
立ち仕事中心の販売員・幼児のいる主婦など 30 ~ 35
肉体労働者 35 ~ 40
(しっかり働く方は多めの係数を用いてください)

乙訓二市一町(長岡京市・向日市・大山崎町) の国民健康保険をご利用の患者様へお知らせ

平成20年が有効期限の国民健康保険証をご利用の患者様へお知らせいたします。

有効期限が3月31日までとなっております。2月より随時新しい国民健康保険証が配布されますので、お手持ちの健康保険証が変更になりましたら、月初・月末関係なくご提示お願い致します。



新河端病院 理念

信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・医療を受ける権利
- ・知る権利
- ・自分で決定する権利
- ・プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院