

# 笑顔でイキイキ！健康らんど 倶知安の特定健診 (メタボ健診)の結果は・・・？(2)

先月号のこのコーナーにメタボ健診を受けた方の結果を載せましたが、なんとなく尻切れになったので、今回は内容の補足をさせていただきます。

○全道比較をもう1度見て：

倶知安の皆様は結構スマートだなあ：と思いませんか？統計では北海道の肥満率の高さが生活習慣病を呼んでいるなどと言われていますが…。

ところが、平均的にはスマートなはずの皆様が、全道比較では高

血糖・善玉コレステロールが少ない・下の血圧が高い・腎機能のよくないという人が多い、男性は悪玉コレステロールの高い人が多い…という、集計結果でした。これは何を意味するのかというと、太っていない人でも血管を痛める状態の人が

多い！特に、心臓や腎臓の血管を痛めること（心筋梗塞や透析につながる腎臓病等）につながるやすいものが基準値越えをしている状態です。

もちろん、健診結果は個人個人違いますから、一概には言えません。

症状がなくても数値が少し高い位のうちに予防のために一緒に考えたい

と思います、健診でメタボと

(H24 特定健診(国保)の検査項目で高(低)かった割合)

|                | 検査項目名                    | 男性 (%) |      | 女性 (%) |      |
|----------------|--------------------------|--------|------|--------|------|
|                |                          | 全道     | 倶知安  | 全道     | 倶知安  |
| 摂取<br>エネルギーの過剰 | 肥満 (BMI25 以上)            | 35.2   | 31.6 | 23.6   | 21.9 |
|                | 腹囲 (メタボ基準以上)             | 50.2   | 28.0 | 16.3   | 10.5 |
|                | 高中性脂肪 (150 以上)           | 27.2   | 19.9 | 15.1   | 14.1 |
|                | 脂肪肝疑い (GPT31 以上)         | 24.2   | 19.9 | 10.1   | 8.0  |
|                | 低善玉コレステロール (HDL40 未満)    | 9.5    | 10.5 | 2.2    | 3.0  |
| 血管を傷つける        | 高血糖 (空腹時血糖 100 以上)       | 38.3   | 42.1 | 22.2   | 23.6 |
|                | 高血糖 (HbA1c5.6 *以上) *NGSP | 56.1   | 50.1 | 53.4   | 56.0 |
|                | 高尿酸 (7 以上)               | 18.8   | 18.8 | 2.2    | 1.3  |
|                | 最高血圧 130 以上              | 49.4   | 42.1 | 42.6   | 40.1 |
|                | 最低血圧 85 以上               | 24.2   | 24.7 | 15.5   | 18.7 |
| 動脈硬化要因         | 高悪玉コレステロール (LDL120 以上)   | 49.5   | 51.0 | 57.7   | 54.7 |
| 腎機能障害疑い        | 尿蛋白 (+) 以上               | 6.0    | 3.6  | 2.6    | 1.5  |
|                | クレアチニン (1.3/1.2 以上)      | 1.8    | 1.9  | 0.4    | 0.9  |

\* 先月、HbA1c5.5 と表記してしまいました。訂正してお詫びいたします。

■保健福祉課保健指導係

☎ 22-1144

言われた皆様には、特に保健師や栄養士の相談にお誘いさせていただいてますが、メタボでなかった方々にも一度はお会いしたいと、健診後の健康栄養相談等にお声かけさせていただいてましたのはこのういった理由からです。皆様の健康を守るために、今年も保健師・栄養士等スタッフ一同頑張りたいと思っています。

いつでも  
みんな  
生き生き

『聞こえは会話の要』

耳で聞くことは、人と人との関わりの中では大切な要素であり、私達は耳に入る音から様々な情報を得ています。耳の組織が加齢に伴って老化してくると難聴、いわゆる耳が遠い状態となります。

【音の聞こえる仕組み】

耳は、外側から外耳・内耳・中耳の3つの部分から成っています。

音は外耳を通じて集められ、中耳の鼓膜や耳小骨を経由し、音を感じる感覚細胞のある内耳に伝達されます。内耳から聴神経を経由し、脳で音を感じる聴覚中枢に伝達されることで、音や言葉を聞き分け、理解することが出来ます。

【高齢者に多い難聴】

内耳から聴覚中枢に音を伝達する経路に支障が出る「感音性難聴」が特徴で、高い音が聞き取りにくくなります。

さ行、は行などの子音は、高い音域なので「七時(しちじ)」を「一時(いちじ)」と聞き間違えたりします。また、「会話の声が聞こえても、何を言っているのか聞き取れない」ことも増えます。

耳に入った音は、脳の中で蓄積された単語や文章を必要に応じて取り出し、変換されることで、初めて言葉として認識されます。聴覚だけではなく脳の働きも聞こえに影響するので、聞き返しが多くて難聴かなと思ったら、実は認知症で言葉が理解できていなかったという場合も。聞く力が低下すると、人と話したり外に出ることが億劫になりがちなので、出来るだけ会話の機会や、聞こえやすい環境を整えることが大切です。

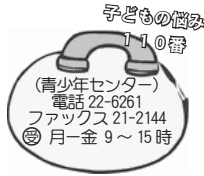
【聞き取りやすい話し方】

- ・正面に立つて、口の動きがわかるように話しかける。
- ・静かな場所、ゆっくり低めの声で伝える、1対1で会話をします。
- ・大切なことは繰り返し確認をし、メモや筆談を取り入れる。

【補聴器】

価格や性能が様々なので、耳にあった補聴器を選ぶには耳鼻科で相談を。

■地域包括支援センター  
☎ 23-0100



## 子育てを楽しみませんか。

## 夢への道がここにある

PFC ダンスカンパニー 講師 五十嵐 亮右

### 仲間と一緒に、次のステップへ。

はじめまして。私は俱知安町でキッズダンスサークルPFCダンスカンパニーの講師をしており、ます五十嵐と申します。

私は4年前に俱知安町へ来て、サークルを立ち上げ早3年が経ちました。最初は何もわからなかった子どもたちが興味を持って集まり、今となつてはアーティストのバックダンサーとしての経験や、ダンスコンテストに出場したり、またNYへダンス研修に行ったりと、目標を持って頑張っている子どもたちがたくさんいます。

サークルに来てくれている生徒たちは、5歳〜20歳まで幅広くいます。保護者の理解と団結力も素晴らしい。晴らしく、子どもたちのびのび成長できる環境だと思います。限られた練習時間を無駄に過ごさない姿勢、そして休まないで練習に来てくれる事に、本当にダンスが好きなんだなって思うのと、好きな事に夢中になって取り組む姿にいつも心を打たれています。

最近、家にこもりがちでもコミュニケーションが取れてしまう時代。ダンスに限らず他の習い事でも、仲間と一緒に泣いて笑って気持ちを分かち合う経験をする事

は、彼らの自信につながっていくでしょう。

PFCダンスカンパニーでは毎年成果発表の場を設け、たくさんの方に、努力の成果を見ていただいております。今年も3月に開催します。3回目という事で、それぞれの想いを込めて楽しんで踊ってくれる姿が見れる事を期待しています。



子どもたちには、今あることを当たり前と思わずに、次へ次へと目標を立て達成し、成長していった欲しいです。そしていつか「夢叶ったよ」という報告が聞けることを楽しみにしています。

### 子育て支援センターだより



#### ★4月の広場のお知らせ

|                |         |
|----------------|---------|
| あいあい広場 (0歳児)   | 9日 (水)  |
| きらきら広場 (1歳児)   | 16日 (水) |
| のびのび広場 (2・3歳児) | 23日 (水) |

◎どの広場もこいのぼり制作を行います。

親子で制作を楽しみませんか。

■申込み／3月10日(月)9時30分～

#### ★広場について

同じ年齢のお子さんが集まり、制作やふれあい遊び、紙芝居をみんなで楽しめます。お母さん方で行うゲームも用意していますので、多くの親子さんに参加していただきたいと思います。10時から行います。申し込みは前の月になり、広報やセンター情報誌で日程をお知らせします。

子育て支援センター(南2東1) ☎ 22-0419

開館時間 9時30分～16時(11月～3月)

(正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館)

休館日 日曜日、祝日、年末年始

### わんぱくスポーツクラブ新会員募集!

そろそろお子さんと活動を広げたいお母さん、『わんぱくスポーツクラブ』に遊びに来ませんか?

当サークルは2歳前後から入園前の子どもたちと母親が集まってリズム体操など体を使った遊びやゲーム、季節の行事に合わせたレクリエーションなどを楽しんでいます。

集団の中で初めて活動する子も多く、最初はお母さんにぴったり。でも、いつの間にか広い体育館をお友達と走り回ったり、お友達の名前を覚えたりと、母親から見て成長したなあ、と微笑ましくもあり頼もしくもなります。

順番待ちができなかったり、けんかもいっぱいするけれど、一番大切なのは元気に成長していくこと! お母さんも共感できる仲間ができて、きっと楽しい時間を過ごせると思います。

現在、春の入会式(4月18日)に向けての新会員を募集しております。お気軽にお問い合わせください!

みんなで育ち合いましょう! ご応募お待ちしております。

■対象/2歳前後～未就園児(1歳半から応相談で可)

■日時/毎週金曜日 10時～12時

■会費/月400円(2人目は350円)のほか、入会時に保険代  
子ども800円、大人300円

■お問い合わせ/浅田 ☎ 080-5596-8709、常盤 ☎ 090-7642-4434

※平日10時～17時

✉ wanpaku-sc@wanpaku.sakura.ne.jp