

所長の部屋



ごあいさつ

2015年4月より山城南保健所の所長をしております時田和彦と申します。山城南地域の皆様の健康増進や疾病予防のために尽力したいと考えております。

私は1984年に京都府立医大を卒業しました。同大学の消化器内科に所属し、多くの病院に勤務して参りました。最近10年間は丹後の総合病院に勤務し、総合診療科外来や人間ドック、僻地診療所での外来や訪問診療等を担当しました。これらの経験を保健所長の仕事に活かしたいと思っております。よろしくお願いいたします。

所長のひとことアドバイス

メタボの診断基準

[2016年1月]

前回は、メタボリックシンドローム、通称メタボになると脳卒中や心筋梗塞の危険が増すことを書きました。今回は、あなたがメタボの基準に当てはまるかどうかを調べてみましょう。

まず、臍の高さで腹囲を測定します。これが男性で85cm以上、女性で90cm以上ある場合は、次の3つを調べます。健康診断や献血時の採血結果を出して下さい。①空腹時の血糖値が110mg/dl以上、②収縮期血圧(高い方の血圧)が130mmHg以上、または(かつ)拡張期血圧(低い方の血圧)が85mmHg以上、③中性脂肪が150mg/dl以上、または(かつ)HDLコレステロールが40mg/dl以下、に当てはまるかを調べましょう。これら3項目のうち2項目以上当てはまると、メタボと診断されます。

メタボの3項目中1項目のみ陽性的の場合や、腹囲がぎりぎり基準以下の場合、メタボの一手手前と考え、メタボに準じた対策が勧められます。メタボや一手手前の人は、食事や運動などの日常生活を改善して、脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう。