

☆ メタボリックシンドロームとBMI ☆

ここ最近、メタボリックシンドロームという言葉について、様々な情報が出ており、ずいぶん聞き慣れてきているかと思います。

おさらいも含め、改めて知っておきたい「メタボリックシンドローム」について、少しお話しします。



メタボとBMI

BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数の事で、「 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ 」で計算することができます。

計算結果によって、「22」=標準 ・ 「25 以上」=肥満
「25 未満 18.5 以上」=普通 ・ 「18.5 未満」=やせ型 と見ることが出来ます。

たとえば、身長 173 センチ 体重 67kg の場合
 $BMI = 67 \div 1.73 \div 1.73 = 22.3$ で、標準よりの普通であると判断できます。

このBMI = 22 (標準) という指数は、体重÷身長²の二乗がこの値の時、病気になる確率ももっとも低いという疫学調査から導き出されました。

BMI が「25」を越えたら要注意です。BMI が高くなると、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなると言われています。

メタボの改善策

改善するために日常から意識して運動をしてみましょう。
軽い全身運動は血行を促進して疲労回復効果が期待でき、身体の部分的な疲れや精神的疲労の回復に有効です。
簡単に出来る事と言えば、歩くスピードやその歩幅に変化を持たせてみるだけでも、軽い運動になり有効と言われています。

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

☆ 第46回京都病院学会のお知らせ ☆

下記において、京都病院学会が行われます。

日時：6月12日(日) 9:00~17:00

会場：池坊短期大学

要望演題：「チーム医療を巡って」

① 基調講演

テーマ：「チーム医療とは何ですか？何ができるといえますか？-エビデンスに基づいたチームトレーニング：チーム STEPPS」

講師／種田 憲一郎氏

(国立保健医療科学院政策科学部安全科学室長)

② 特別講演

テーマ／「武術的身体運用法の特性」

講師／甲野善紀氏 (武術研究者)

参加費：演者・医療関係者 3,000円

一般市民・学生 1,000円

※事前申し込みは不要です。当日会場までお越し下さい。

主催：京都私立病院協会

当日は、当院からも演題を発表いたします。

☆ 雨降りの日のお願い ☆

- ・ 雨の日に来院された際は、大変お手数ですが傘入れ用のビニール袋をご利用いただきますようお願い致します。ビニール袋は北・南玄関と地下中央入口、地下北側入口に設置しております。
- ・ 雨降りの日は雨滴などで床が大変滑りやすくなる可能性がございます。充分お気をつけていただくとともに、床が濡れている等、お気づきの際は職員にお声かけ下さい。



「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