



内臓脂肪に 注目をしよう

寒い季節が終わり薄着で過ごすことが多くなりました。気が付くとベルトの穴が1つ2つ外側になっていたという方はいませんか？冬はつい暖かい場所でのんびりしたり、行事などで飲食の機会が多いため、食事の量が運動量を上まわり、余った栄養分が体脂肪として過剰に蓄積されがちです。内臓脂肪が増えすぎると動脈硬化のリスクが極めて高いとされ、最近「メタボリックシンドローム・代謝異常症候群」という概念が注目されています。ちょっと太めになったかなという方は要注意です。

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積をベースに高脂血・高血糖・高血圧といった動脈硬化の危険因子を複数併せ持った状態をいい、2005年4月に学会から診断基準が示されました。一つ一つの程度は軽くても二つ以上重なることにより動脈硬化が急速に進んでその結果動脈硬化性の心血管系疾患（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など）を発症しやすくなります。危険因子が三つ以上になるとリスクは36倍との研究結果も発表されており「ちょっと肥満で血液検査値はやや高めだけどこの程度なら大丈夫」と安心してはいられません。

内臓脂肪

皮膚の下に脂肪がたまる皮下脂肪型肥満（洋なし型、しっかりつまめる脂肪）は健康上の問題がなければ大きな心配はありません。しかし、内臓の周りに脂肪が付く内臓脂肪型肥満（リンゴ型、おなかが出ていてのにつまみにくい）のもととなる内臓脂肪は インスリンの働きが低下して高血糖を招く 悪玉といえる物質（生理活性物質）を分泌し生活習慣病を促進する 中性脂肪、HDLコレステロールに影響を与える物質ができるなど健康に様々な影響を及ぼします。しかし幸いなことに内臓脂肪はたまりやすい反面、運動などを生活に取り入れることにより改善が期待できるということが研究によって明らかになっています。そこで早い段階で肥満にターゲットをしばってライフスタイルを考え、実行すれば怖い動脈硬化性の心血管疾患が予防できそうです。おへその高さの腹囲を計って男性は85cm以上、女性は90cm以上の方は基本健康診断などの血液検査値を再確認し表にあてはまる場合は、さっそく生活習慣を見直し改善に努めましょう。

脂質	
中性脂肪値	150mg / dl以上
かつ / または	
HDLコレステロール値	40mg / dl未満
空腹時血糖値	
	110mg / dl以上
血圧	
収縮期血圧	130mmhg以上
かつ / または	
拡張期血圧	85mmhg以上

正しいウエストの測り方



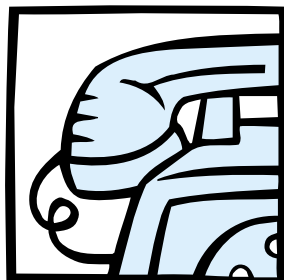
おへその位置で水平に測ります

内臓脂肪を減らすには...

- ・普段から「早足で歩く、階段を使う、ながら体操をする」などなるべく身体を動かし、一日一万歩歩くことをめざしましょう。
 - ・総エネルギーを取りすぎない。自分の適正エネルギー量を知り三食をバランス良くとりましょう。例えば家事、デスクワークなどをしている人で適正体重が60kgの場合は $60 \times 30 = 1,800kcal$ が目安となります。
 - ・油類、砂糖類をとりすぎない。とりすぎによって余った分は脂肪細胞に取り込まれます。
- いずれもごくシンプルで簡単なことですが実行し続けることはなかなか難しいものです。そこで「体重」「ウエスト周囲(腹囲)」「一日にあったこと」などを記録する「体重・ウエスト日記」をつけてみましょう。毎日測って数字の推移を確認し、改善したことの成果がわかるともっとやってみようという気持ちになります。冷蔵庫や脱衣所の鏡の横にはっておくとより効果的かもしれません。すぐに血液検査の数値が改善するものではありませんが「ちょっと高め」の段階で継続していけば必ず良い方向に向かいます。まだ病気とはいえないうちに内臓脂肪型肥満の人は、ぜひ生活習慣を振り返り、危険因子を遠ざけましょう。

問合せ先 保健センター（はびすしらおか内）

☎(92)1201



若者をねらう悪質商法



春は進学・就職のシーズンです。新たなスタートに心がはずむ季節ですが、そんなあなたをさまざまな悪質商法がねらっています。

トラブルに巻き込まれないためには、どのような悪質商法に注意したらよいかを紹介します。

《アポイントメントセールス》

アポイントメントセールスとは、電話やメールなどで「あなたが選ばれました」とか「旅行や買い物安くなる会員権の話です」と、販売目的をかくして言葉巧みに営業所や喫茶店に呼び出し、長時間にわたり特典や有利な点ばかりを強調し、高額の商品やサービスを強引に契約させる商法です。

《キャッチセールス》

キャッチセールスとは、繁華街などの街頭で「アンケートにご協力ください」と、路上を歩いている人を呼び止め、営業所等に連れていき商品やサービスを契約させる商法です。

《マルチ商法》

マルチ商法とは、正式には「連鎖販売取引」といい、販売組織の加盟者が友人や知人などに「もうかる」と、思わせて加入させ、その新会員が知人を新たに入会させることで、利益が得られるという商法です。

アドバイス

悪質商法は、特定商取引法や消費者契約法で規制されていますが、何よりも重要なのは、これらの商法に巻き込まれないことです。

商品でもサービスでも、必要のないものは「いりません」とキッパリ断ること。

「もうかる話」や「得する話」にのらないこと。契約書は、よく読み、内容・条件を確認すること。

サイン、押印は、慎重にすること。また口約束でも売買契約が成立することがあるので、安易に約束を交わさないこと。

契約する前に家族や友人に相談すること。

現金での前払いは、特に慎重にすること。

などといったことを、常に頭に置いておくことが大切です。

また、保護者のかたも、急に生活が派手になっていないかなど、子どもの生活の変化に今まで以上に目を光らせ、適切なアドバイスをしていく必要があります。

もし、契約をしてしまったら、契約をした日から8日（マルチ商法は20日）以内であれば、クーリング・オフができます。ひとりで悩まず、町の消費生活相談に相談しましょう。

クーリング・オフとは、消費者が、訪問販売などの特定の取引で商品やサービスの契約をしたとき、後で冷静になって考え直して「契約をやめたい」と思ったら、一定期間内であれば理由を問わず、一方的に申し込みの撤回または契約の解除ができる制度です。

「貸します詐欺」にご注意ください

最近、大手金融機関などを装って、「お金を貸します」といった内容のにせのDM（ダイレクトメール）や携帯メール等を送りつけて、保証金や保険金名目で、お金をだまし取る新手の手口が急増しています。このような詐欺行為を『貸します詐欺』といいます。

被害にあわないよう十分ご注意ください。



4月の消費生活相談

相談日等 4月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月) 午前10時～正午・午後1時～3時
(都合により相談日が変更になることがありますので、事前にご確認ください)

問合せ先

埼玉県消費生活支援センター春日部
☎048(734)0999 午前9時30分～正午
午後1時～4時(土・日・祝日は休業)
町消費生活相談 ☎(93)7700
毎週月曜日 午前10時～正午 午後1時～3時
産業振興課商工観光係