

## ○ メタボリック症候群防止について

メタボリック症候群とは、おへその高さの腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上が対象です。

それに加えて高脂血症、高血糖、高血圧の2つ以上に該当するとメタボリック症候群と診断されます。

このメタボリック症候群の予防としては、次のことを実行しましょう。



- ・必要以上に食べない
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・1日30分程度の有酸素運動をする
- ・一日に必要なカロリーを知る

適正体重1kgあたりの必要なエネルギー量の目安

デスクワーク中心	25～30kcal
立ち仕事や外回り	30～35kcal
体を良く動かす仕事	35～40kcal



## ○ 第4回市民公開講座について

NPO名古屋市腎友会主催第4回市民公開講座を平成20年10月12日(日)に開催します。会場は中外東京海上ビル(中外製薬(株)会議室)今年のテーマは『メタボリック症候群について』です。

### 第1部

- ・メタボリック症候群?・元気に老いる秘策

講師:医学博士 井口昭久先生(名古屋大学名誉教授・名古屋大学医学部附属病院前院長・(財)愛知糖尿病リウマチ痛風財団理事長)

### 第2部

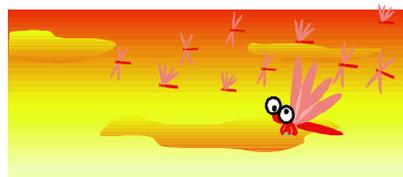
- ・腎不全を予防する栄養の取り方「メタボリック症候群・糖尿病から透析まで」

講師:医学博士 弓狩康三先生(大阪大学名誉教授・味の素株式会社顧問)

座長:医学博士 天野泉先生(名古屋バスキュラーアクセス天野記念診療所院長)

## ○ 情報提供のお願い

- ・連絡先:NPO名古屋市腎友会 事務局長 高橋 元治  
名古屋市熱田区2-18-24 今津ビル201号TEL 052-653-6480 FAX 052-653-3271



### 編集後記(高橋金治記)

まだまだ残暑が続いていますが、いよいよ味覚の秋、食欲の秋・行楽のシーズンになりましたが、私達、透析患者には食べたいが食べられない時期で自己管理が一番難しい季節になりました。この時期、体調を崩す方が多いと聞きますが、十分に注意して旅行に出かけましょう。