

松山市民の皆様のためのすてき健康講座

放っておくのは大問題？肥満と高血圧の関係

第79話

講師 加藤 丈陽先生
かとう内科

肥満になると血圧が高くなります。その理由やどうすれば血圧を下げられるかを加藤丈陽先生に教えてもらいました。

マイタウン…「りんご型肥満」という言葉を聞いたのですが、どんな肥満なのでしょう？

加藤…「りんご型肥満」とはお腹を中心とした内臓まわりの脂肪が過剰に蓄積されている**内臓脂肪型肥満**のことです。他の

1kgの減量で血圧は約2下がる

部位と比べてウエスト周りが目立って大きくなるため、その見た目から「**りんご型肥満**」と呼ばれています。

マイタウン…呼び名はカワイイけれどあまり体には良くなさそう…。

加藤…はい、全然良くありません。健康障害のリスクが高く、特に糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病の発症リスクが高まるため、**お**

マイタウン…確かに、社会人になると夜が遅くてバタンキュー、そのままだけで朝が来ても朝飯なしで出勤とかいうのをよく聞きます。喫煙は当然20歳からですし、休みの日に寝だめの習慣があると9時間位は寝てそうなんです。かし肥えるのでしょうか？

加藤…色々ありますが、簡単に言うと①塩分の摂りすぎ、②脂肪による血管の圧迫、③血液がネバネバになる、④血中インスリンの上昇などが挙げられます。血圧は血管と

いう管の内圧なのですが、外から圧がかかったり内側の血液がネバネバになったり、血管内の水分が増えたりする結果、血管がパンパンになるといことです。

マイタウン…塩分以外にも理由がある、ということと肥満というだけで血圧が高くなってしまうのでしょうか？

加藤…そういうことになります。**マイタウン**…ということとは…もしかすると逆に内

は120/80以下とされています。昔はもう少し緩かったのですが色々研究データが増えるに従って低くなる傾向にあります。**マイタウン**…115/75はなかなか厳しいですね。**加藤**…たしかに油断するとあつという間に超えてしましますね。まずは家で血圧を測ってみましょう。

◆◆◆ポイント◆◆◆

- ☆りんご型肥満と体脂肪率高値が高血圧につながる
- ☆減量できると血圧が下がることがある
- ☆115/75を目指して無理なく減量する



加藤…家庭血圧で115/75以下、診察室血圧で

お問い合わせは(医)かとう内科
今治市立花町1-10-5
☎(0898)23-2310



肥満外来
始めました。
QRコードはこちら▶



年間休日120日

正社員 業務管理者募集!!
月給 20~35万円 ※フォークリフト経験者優遇

仕事内容▶メール便発送業務・ポスティング発送業務の管理運営
時間▶9:00~18:00
休日▶土、日、祝、GW・夏季・年末年始、その他会社カレンダーによる、年間休日120日
資格▶普通自動車免許(AT限定可)
待遇▶各種保険完備、労災・厚生年金保険、賞与2回・家族手当・住宅手当有り、マイカー通勤可

正社員 営業募集!!
月給 20~35万円

仕事内容▶メール便、ポスティングの受注
・メール便発送、ポスティング業務対応
・その他付随する業務 ※営業未経験の方でも応募可能です。
時間▶9:00~18:00
休日▶土、日、祝、GW・夏季・年末年始、その他会社カレンダーによる、年間休日120日
資格▶普通自動車免許(AT限定可)
待遇▶各種保険完備、労災・厚生年金保険、賞与2回・家族手当・住宅手当有り、マイカー通勤可



パート 営業事務募集!!
時給 960円~1,100円

仕事内容▶メール便、ポスティング受注業務
・パソコン入力業務
・その他付随する業務 ※未経験の方も応募可能です。
時間▶9:00~18:00の間で1日4時間以上勤務できる方も可
休日▶土日祝、GW・夏季・年末年始、会社カレンダーによる
資格▶普通自動車免許(AT限定可)



応募要項

電話連絡後、履歴書(写真貼付)、職務経歴書を添えて下記住所まで郵送ください。書類選考後、面接となります。

お問合せ



マイタウングループ
四国メールネットワーク協同組合

株式会社タウンネット松山メールセンター

愛媛県伊予郡砥部町八倉116-1

TEL.089-997-7800

☐info-town.matsuyama@mytown-g.co.jp

