

# 第11回メタボリックシンドローム会

正月分を取り戻そう!!  
**特別講演**

## メタボ・糖尿病と脳卒中

### 特別講演①：知っているようで知らないメタボ・糖尿病の検査

～肥満・高血糖と言われたら？ HbA1cっていくつ異常が危険？あなただけに教えます、

心血管合併症予防のための目標値！～

聖隷浜松病院 腎臓内科医員 **姫野 亜紀裕 先生**

糖尿病・メタボの予防・コントロールに絶対必要な血液検査などの見方を最新の話も含めて、わかりやすく解説します！



### 特別講演②：メタボ・糖尿病と脳卒中の恐ろしい関係

～知らぬ間にあなたの脳血管はここまで痛んでいる！～

京都医療センター 脳神経外科医員 **中久木 卓也 先生**

日本人の死因の1/3は心臓病・脳卒中などの心血管病であります。特に日本人に多い脳卒中、その原因として糖尿病やメタボが多いためご存知!?その恐ろしい関係を画像や動画によりわかりやすく解説します！



### ●プログラム●

- ① 9:30～ 9:55 身体測定
- ② 9:55～10:00 会長挨拶
- ③ 10:00～10:20 ★特別講演① 姫野 亜紀裕 先生
- ④ 10:20～11:00 ★特別講演② 中久木 卓也 先生
- ⑤ 11:00～11:20 ゆっくりカラダと対話してみよう ～ストレッチ風ヨガ～  
(2-8看護師・健康運動指導士 小峰 圭子)
- ⑥ 11:20～11:40 知ってみよう！冬の人気メニューの塩分  
(京都医療センター・管理栄養士 森住 蘭)
- ⑦ 11:40～11:45 メタボラン千紹介
- ⑧ 11:45～11:55 表彰式・体験談
- ⑨ 11:55～12:00 閉会の挨拶

2011  
1/22  
Sat

9:30～12:30

場所：

京都医療センター  
管理棟4F 大会議室



### ●お申し込み方法 ● 《締め切り 1月7日(金)》

参加を御希望される方は、下記の方法でお申し込み下さい。

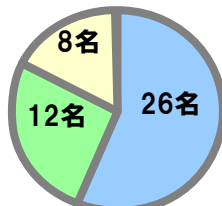
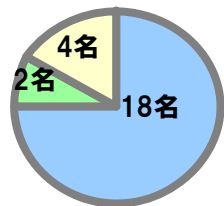
①下記の事務局に氏名、年齢、住所を御記載の上、FAXして下さい。②下記の事務局にお電話下さい。

●一般の方、医療従事者の方もお気軽に御参加下さい。

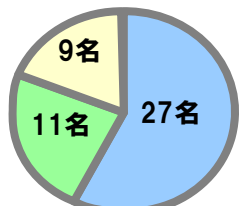
\*事務局\* 京都医療センター・メタボリックシンドローム会連絡先：電話：075-641-9161(内線7339) FAX：075-645-2781

# 第11回メタボリックシンドローム会 参加者内訳

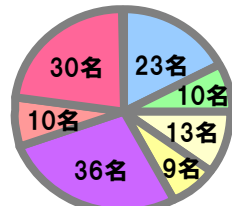
第1回(24名) → 第2回(46名) → 第3回(47名) → 第4回(131名) → 第5回(96名) → 第6回(90名) → 第7回(87名)



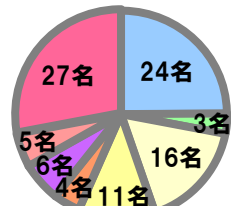
前回参加者 15名



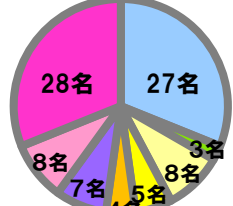
前回参加者 28名



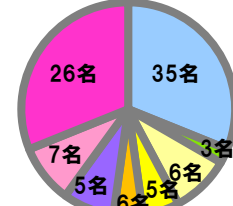
前回参加者 30名



前回参加者 23名

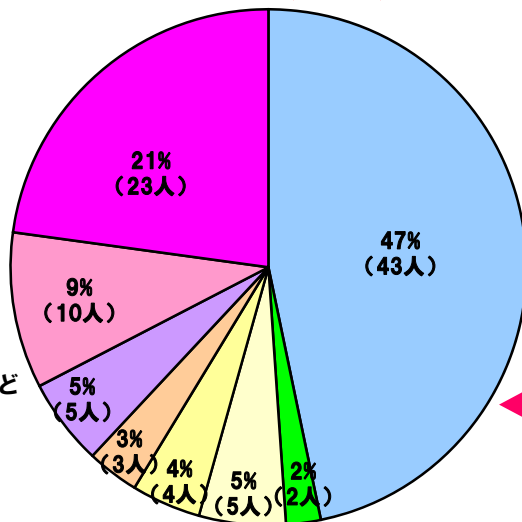


前回参加者 21名



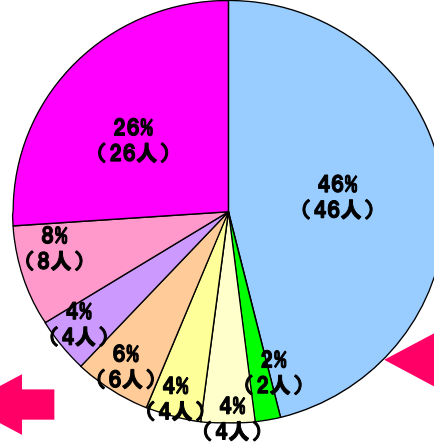
前回参加者 29名

第11回 (92名)



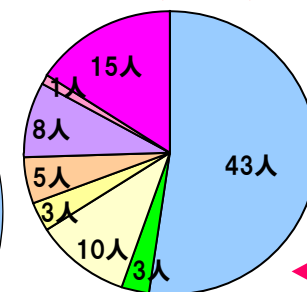
前回参加者 23名

第10回 (100名)



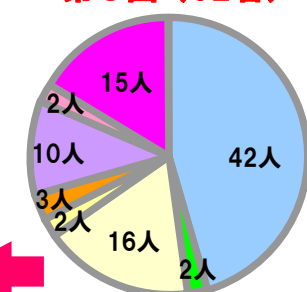
前回参加者 26名

第9回 (94名)



前回参加者 37名

第8回 (92名)



前回参加者 30名

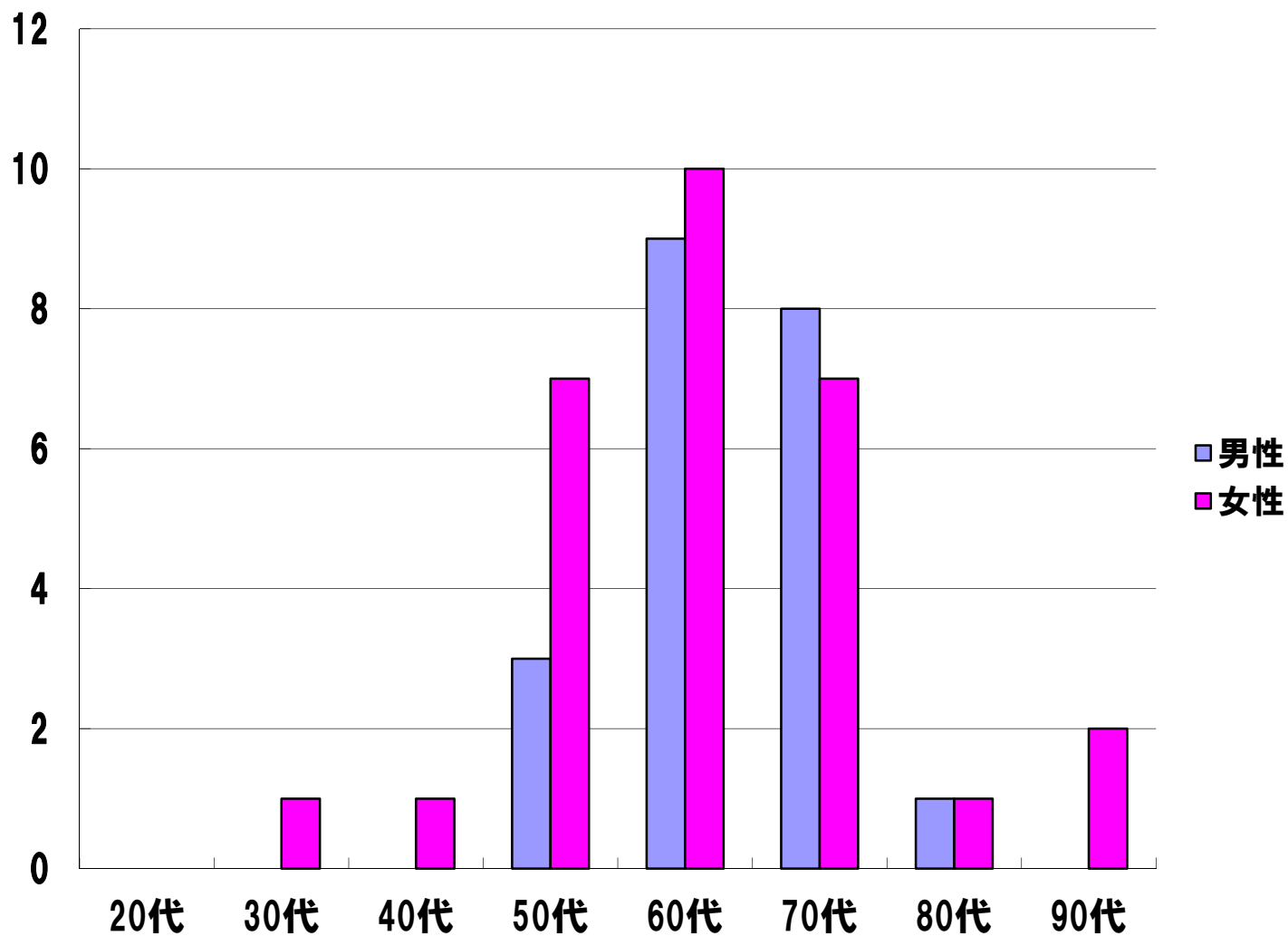
- 院内
- 他院
- 紹介、HP、ポスターなど
- 医師
- 栄養士
- 看護師
- 看護学生
- スタッフ

# 第11回メタボリックシンドローム会 参加者背景

50名

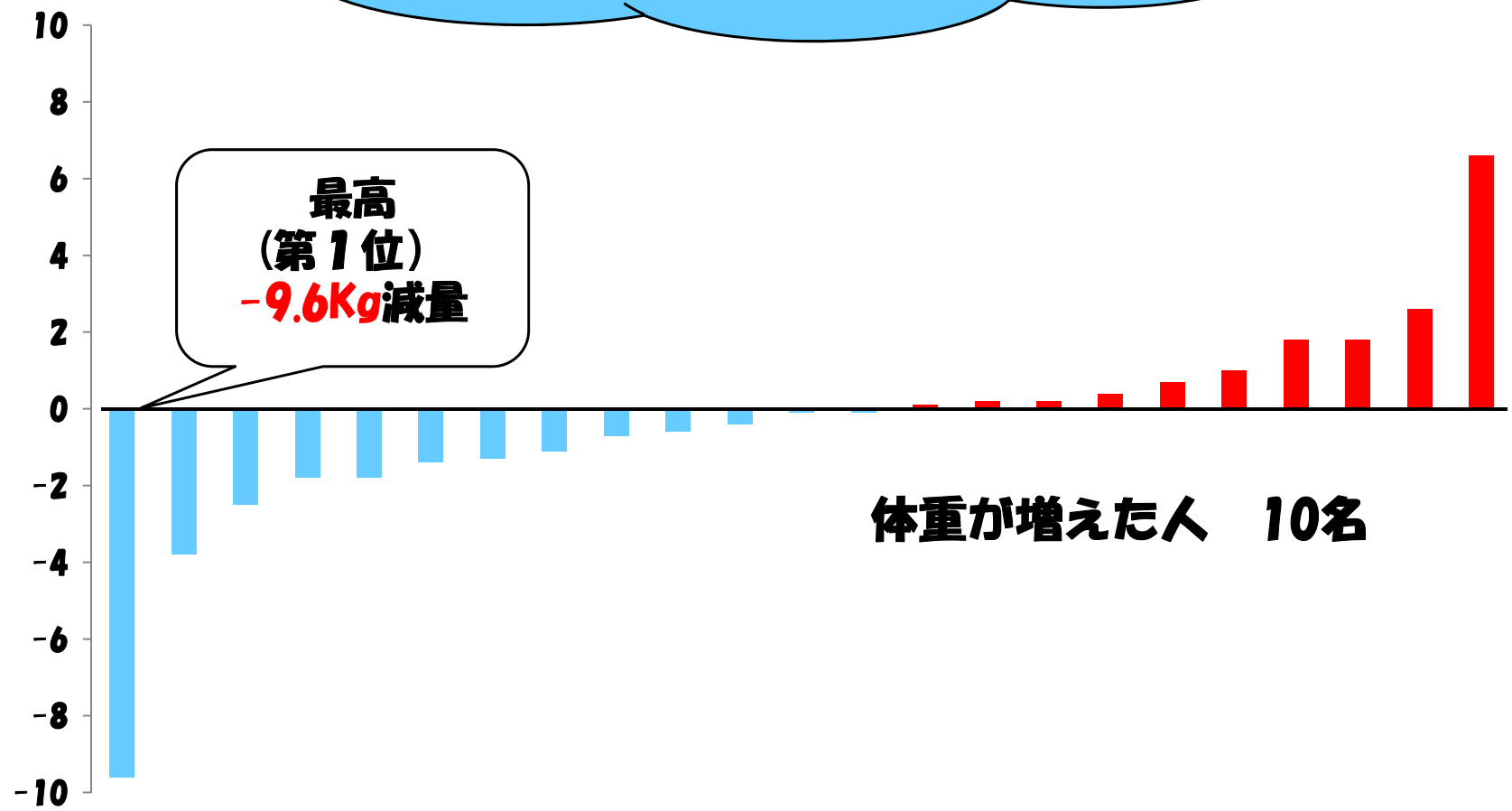
男性/女性	21/29
年齢 (歳)	66.0 ± 1.39
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27.7 ± 0.70
腹囲 (cm)	93.5 ± 1.52
体脂肪率 (%)	33.2 ± 0.84
拡張期血圧 (mmHg)	146 ± 2.57
収縮期血圧 (mmHg)	79 ± 1.57
血糖	検査中
HbA1c (%)	検査中
総コレステロール	検査中
中性脂肪	検査中
HDLコレステロール	検査中
LDLコレステロール	検査中
レプチン	検査中
アディポネクチン	検査中
血液さらさら度 (秒)	解析中

# 第11回メタボリックシンドローム会 参加者年齢分布



# 前回からの体重変化（23名）

体重が減った人 **13名 (56%)**  
減少群の平均 **-1.69 Kg**



最高  
(第1位)  
**-9.6Kg減量**

体重が増えた人 **10名**

# 第11回メタボリックシンドローム会

今回は開会の挨拶、閉会の挨拶の  
両方をメタボ会「副会長さん」  
にして頂きました。



メタボ会 会長



メタボ会 副会長

# 身体測定

身体測定は3種類です！！

- ① 血圧測定
- ② 体重測定
- ③ 腹囲測定

変化はどうでしょうか...



前回に比べて、体重はどうでしょうか？ドキドキです(^\_^)



血圧はどうかな(>\_<)/  
ちょっと緊張済みです

# ●特別講演①● 「知っているようで知らないメタボ・糖尿病の検査」



聖隷浜松病院 腎臓内科医員  
姫野 亜紀裕 先生に講演して  
いただきました！  
血液検査の結果の見方などを  
丁寧に説明して頂きました。



皆さんよそ見することなく  
前方のスクリーンを  
集中して見ていました。



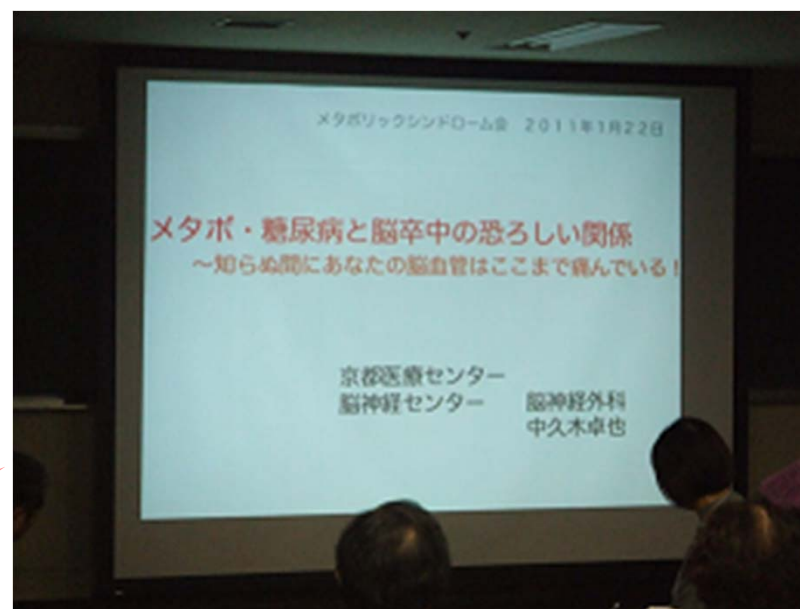
## ●特別講演②● 「メタボ・糖尿病と脳卒中の恐ろしい関係」



京都医療センター 脳神経外科医員  
中久木 卓也先生に講演して  
頂きました！  
糖尿病・メタボと脳卒中の関係を動画  
などで分かりやすく説明して頂きまし  
た。



スライドの始まり部分です。  
これからどんなふうに進んで  
いくのでしょうか？



# ゆっくりカラダと対話してみよう ～ストレッチ風ヨーガ～



京都医療センター 2-8看護師  
健康運動指導士 小峰 圭子さんに  
ゆっくりとリラックスしながら出来る  
ストレッチ風ヨーガを実際に実演して  
もらいながら一緒に行いました。



時間をかけて  
ゆっくりと体をほぐ  
しました。

座ったままでも出来る体操も  
あったので、足や腰が痛い人も  
一緒に運動できました。

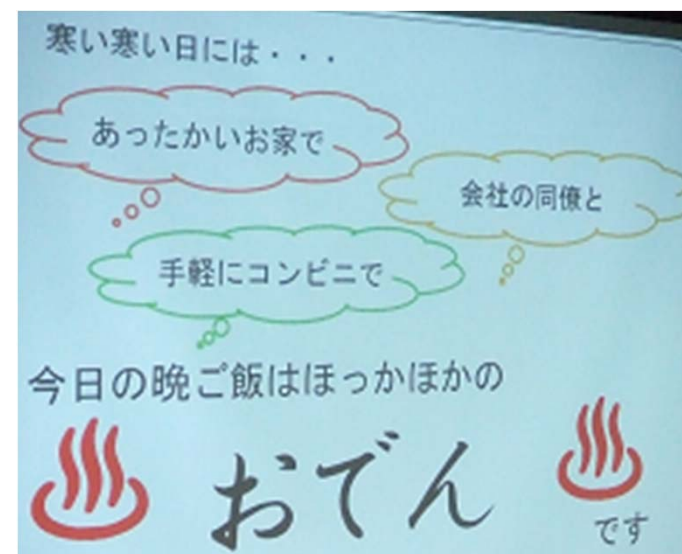
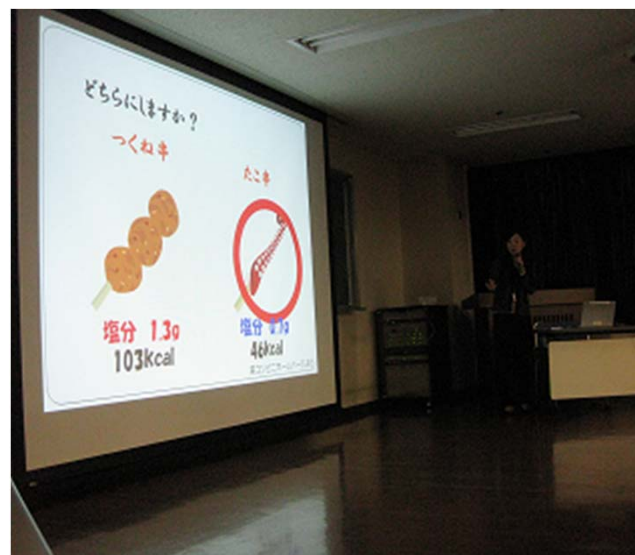


## ～知ってみよう！冬の人気メニューの塩分～



京都医療センター 管理栄養士の  
森住 蘭さんに冬の人気メニュー  
の代表、おでんのネタの塩分につ  
いて説明してもらいました。

映像を見ながら  
実際のカロリーや  
コレステロール、  
脂質等を教えて頂  
きました。



# “メタボランチ” ～中華風ヘルシーメニュー～

The healthy lunch

からだのゆから  
きれいになろう！

今日は **メタボランチ**

★たらのオイスター蒸し  
★サンラータン  
★中華風なます  
★ライス ★デザート

¥660  
+130でコーヒー  
★たけ紅茶付せ！

495kcal 塩分 2.8g

炭水化物エネルギー比率	64%
たんぱく質エネルギー比率	21%
脂肪エネルギー比率	14%



メタボランチ  
～中華風ヘルシーメニュー～  
について教えて頂きました☆



たらのオイスター蒸し



中華風なます

食材の旨みを効かせて  
カロリーや塩分を抑える  
調理のポイントを  
教えてもらいました☆



サンラータン

# ☆表彰式☆



今回痩せた1位  
から5位の方に  
一人ずつ痩せる  
ためにどのよう  
なことをしたか  
お話していただ  
きました♪



おめでとうございます♪



皆さんよく頑張りました☆

# ★試食会★



こちらはサニーヘルスさんの  
マイクロダイエットの試飲  
コーナーです。



皆さん色々試飲して楽し  
んでおられました。

こちらは大塚製薬さんの  
大豆炭酸飲料ソイッシュ  
の試飲です。



## 次回(第12回)メタボ会のお知らせ

次回、第12回メタボ会は、2011年7月頃の予定です。  
次回も奮ってご参加下さい。  
第12回こそ表彰式を目指し、  
メタボ会一丸となって、  
努力していきましょう！



次回こそ、  
メタボリック絶対禁止！！