

岡山 EAP カウンセリングルーム
メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子
Tel(086)272-8116
Fax(086)273-9944
<http://www.harenet.ne.jp/okayama-eap/>
e-mail ; oka-eap@po.harenet.ne.jp

メンタルヘルス対策の講演会を開催します！！

－元気な職場作りのポイント－

岡山EAPカウンセリングルームが、ご契約企業の皆さまの心の健康づくりをめざして講演会を開催します。

講師は、東京大学大学院医学系研究科・医学部、准教授の山崎喜比古(やまさき よしひこ)先生です。

山崎喜比古先生は、保健医療社会学の第一人者で、健康的な社会や会社を作る研究をしていらっしゃいます。

多くの方のご参加をお待ちいたしております。

「元気に働き続けられる職場の条件を考えよう」

講師 東京大学大学院医学系研究科・医学部 准教授
日本保健医療社会学会会長 山崎 喜比古先生

日 時 2007年11月27日(火) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

会 場 リーセントカルチャーホテル3F 「マンハッタン」

岡山市学南町1丁目3-2 TEL 086-253-2233

参加費 500円 (資料代として、当日受付にお支払いください)

問合せ先 〒703-8520 岡山市浜472 岡山EAPカウンセリングルーム
荒木・谷原・下山・松岡 TEL 086-272-8811(代)

メタボリックシンドロームって何？

メタボリックシンドロームとは

おへその高さの腹囲 男性で85cm以上、女性で90cm以上
に加えて、次の2項目以上にあてはまる状態のことです。

- 高脂血症
 - 中性脂肪値 150mg/dl 以上
 - HDL コレステロール値 40mg/dl 未満 のいずれか または 両方
- 高血圧
 - 最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上
 - 最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上 のいずれか または 両方
- 高血糖
 - 空腹時血糖値 110mg/dl 以上



そして…

そのままにしておくと、動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中※などの命にかかわる病気を招いたり、その後遺症で不自由な生活を強いられたりする危険性が高くなります。

※ 日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。

あなたの危険度は？

- 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。
- 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 夜食や間食が多い。
- 朝食を抜くことが多い。
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
- 現在、たばこを習慣的に吸っている。
(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)
- 睡眠で休養が得られていない。

(厚生労働省ホームページ『メタボリックシンドロームを予防しよう』
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html> より)

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣と言えます。来年度より、40歳以上の方の健康診断にメタボリックシンドロームのチェックが加わります。今から改善をこころがけていきましょう。