

メタボリックCT

どんな検査なの？

おなかまわりをCT撮影するだけで簡単に内臓脂肪と皮下脂肪の量がわかります

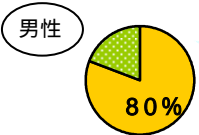
【あなたの計測CT写真】	【あなたの検査結果データ】
	内臓脂肪 の面積 (赤色の部分) cm^2
	皮下脂肪 の面積 (ピンク色の部分) cm^2
	全体脂肪の面積 cm^2

このような書式でお返ししています。内臓脂肪と皮下脂肪の量が一目でわかります。

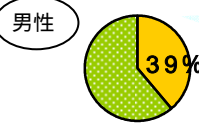


メタボリックCT集計結果

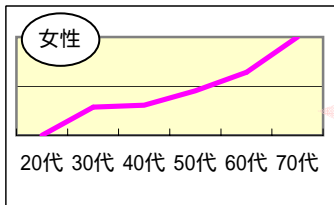
2007.4～2009.1



腹囲85cm以上に該当する人のうち内臓脂肪100 cm^2 以上ある人は80%でした。



腹囲85cm以下に該当する人でも内臓脂肪100 cm^2 以上ある人は39%でした。



女性では、内臓脂肪100 cm^2 以上ある人は加齢に伴い増加傾向でした。



まだまだメタボは大丈夫と思っているアナタ！一度、お腹の中をチェックしてみてもいいかもしれません。

倉敷成人病健診センターでは、メタボリックCTは人間ドックのオプション検査となっております。人間ドック受診日の3日前までに電話でお申し込みください。

どっちがいい？

「アイソトニックとハイポトニック」

一口にスポーツドリンクと言っても、どれを選ぶかと悩まいませんか？アイソトニックとハイポトニックという2つの種類があり、効果もさまざまです。そこで2つの違い、効果的な飲み方をご紹介します。

アイソトニックとは

人の体液(血液)と同じ浸透圧のもの。糖質が全体の約8%くらい入っています。グリコーゲンなどの糖の吸収が早く運動する前に飲むのが効果的。運動前にはエネルギーを作りだすために糖質が必要です。糖質の多いアイソトニックがいいと言うわけです。

【代表的なドリンク】
アクエリアス ポカリスエット
ゲータレード

ハイポトニックとは

アイソトニックよりも浸透圧が低い。糖質は2.5%以下に水で薄められ抑えられたものです。すばやく体に水分を吸収させることができ、運動中や運動後に飲むのが効果的。糖質が少なく水で薄められているので、アイソトニックとして販売されているものも、薄めることで運動中やその後に適したものになるそうです。

【代表的なドリンク】
SUPER H2O
アミノバイタル

他にこんなドリンクも！！

BCAA・・・分岐鎖アミノ酸といって、バリン・ロイシン・イソロイシンの3つのアミノ酸のこと。激しい運動や長時間運動を行なうと、BCAAをエネルギー源として消費します。運動によって筋組織は破壊されますが、運動前・中・後にBCAAを補給することでそのダメージを少なく抑えられ、筋肉の回復の助けや疲労回復にも効果があるすぐれもののアミノ酸です。
【代表的なドリンク：アミノバリュー、アミノバリュー トニックチャージ、ジョグメイト プロテイン】

ダイエット中には・・・運動と組み合わせることで体脂肪を燃焼させる特徴がある栄養飲料水が人気です。【代表的なドリンク：ヴァムシリーズ】

まめちしき

かぜをひいて熱が出ている時に、スポーツドリンクを飲むのは正解！！汗が出ている時は、血液中の濃度が濃くなっているため、ハイポトニックが最適です。わざわざ買わなくてもアイソトニック飲料があれば水で薄めて飲んでみましょう。

虫に刺された！

正しい対処法知っていますか？

日に日に気温が上がり、今年も夏がやってきました。キャンプに海・・・夏は楽しいことが盛り沢山！でもこの季節、外では危険な虫たちも活動中。刺されて痛い目にあった人もいるのでは？そこで今回は、夏によく出会う虫に刺されたときの対処法を紹介します。



針が残っている時は針を毛抜きで抜く。傷口を水で洗い、毒を流す。抗ヒスタミン剤の入ったかゆみ止めなどを塗り、腫れがひどくなるようなら病院を受診する。アナフィラキシーショックを起こす危険があるので気分が悪くなったときは直ちに病院へ行く。

ノミ、ダニも同じ対処法でOK！



市販のかゆみ止めを塗って様子を見る。かゆみや痛み、腫れがひどいときはタオルなどで患部を冷やし、できるだけ掻かない。入浴はぬるめのお湯に入るようにし、アルコールや刺激物は控える。



毛虫の体表面にある毒針毛が皮膚についたら、粘着テープで除去するか、水で洗い流す。早めに抗ヒスタミン剤の入ったかゆみ止めを塗る。

毒蛾も同じ対処法でOK！



傷口から血が出るようなら、しぼり出し、水で洗い流す。腫れを防ぐために、患部を水や冷湿布で冷やす。腫れやかゆみがひどいときは、抗ヒスタミン剤の入った軟膏を塗ったり、抗ヒスタミン含有ステロイド軟膏を塗る。

ブヨも同じ対処法でOK！

夏に負けるなっ！

免疫力UP! レシピ



玉ねぎの肉詰めきざみあんかけ

材料：4人前

玉ねぎ・・・大1/2個
ひき肉・・・400g
卵・・・1個
パン粉・・・適宜
片栗粉・・・大さじ1
塩・こしょう・・・少々

人参・・・中1/2本
チンゲン菜・・・1束
えのきたけ・・・50g
エリンギ・・・50g
だし・・・1カップ
醤油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
水溶き片栗粉・・・大1/2

作り方

1. Aをボウルに入れよくこねてタネを作る。
2. 玉ねぎは大きめの輪切りにし中をくりぬいて大きめの輪にAを詰め、形を整える。
3. 人参、チンゲン菜、えのきたけ、エリンギをそれぞれみじん切りにし、油をひいたフライパンで軽く炒めBを加えてひと煮立ちさせてあんを作る。
4. 油をひいたフライパンで2.を両面しっかり焼いて皿に盛り3.のあんをかける。

きのこ類に含まれ、食物繊維の一種であるグルカンは免疫細胞を活性化し、ウイルスや細菌を排除するのを助け、免疫機能を高めます。人参やチンゲン菜に含まれるビタミンAやビタミンCと一緒に摂ると鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスや細菌の感染を防ぎます。



免疫力アップ！