

2006.6.3 《火災警報器の設置義務化》

6月1日から新築住宅への「火災警報器設置」が義務化された。義務化された場所は1戸建てや共同住宅の各「寝室」と「寝室が2階や3階にある場合の階段上部」など。

消防法の改正で、逃げ遅れによる火災の犠牲者を少しでも減らすことが目的。新築以外の既存住宅でも、市町村により2から5年の猶予期間を経て設置しなければならなくなる。

住宅用火災警報器は、煙や熱を感知すると警報音が鳴り、周囲に火災の発生を知らせる仕組みだ。10センチほどの円盤型や四角形のものが主流で、業者に設置を頼めるが、ホームセンターや家電販売店ででも1個5千から1万円程度で売られており、自分でも取り付け可能である。

しかしこうした法制度改正に便乗して「今すぐ設置しなければ法律違反だ」と、高額な警報器を売りつける悪質な業者が横行する危険性があるので、充分注意する事を各消防では喚起している。

2006.6.3 《メタボリックシンドローム》

40から74歳の男性4人に一人が、女性の10人に一人が、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）であることが、厚生労働省の全国調査で分かった。ぽっこりしたおなかに象徴される内臓脂肪型の肥満に、高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上が合併した新しい生活習慣病だ。

心筋梗塞や脳卒中など動脈硬化性疾患になる危険性が高くなるという。「メタボリック」は代謝、「シンドローム」は症候群と言う意味だ。肥満の最大の要因が、へそ周りについて内臓脂肪の蓄積なので「内臓脂肪症候群」とも呼ばれる。内臓脂肪は、皮下脂肪と異なり血糖を調整するインスリンの働きを抑えたり。血圧を上げる物質を多く分泌したりするなど代謝異常を起こし、高血糖、高血圧、高脂血症の要因にもなる。

内臓脂肪の蓄積は「飽食と機械文明、車社会の中で必然的に起きる」とも言われ、正にメタボリックシンドロームは現代病だ。治療方法はカロリーや動物性脂肪を制限する食事療法だけで、内臓脂肪を落とすのは難しい。水泳やジョギングなど運動が最適だ。毎日30分歩くだけで数字は改善するという。高血糖や高血圧が改善しない場合には薬も併用するとよいという。

厚生労働省の全国調査（2004年国民健康・栄養調査）によると、メタボリックシンドロームは、男女ともに40歳以降の中高齢で増加。40から74歳では男性25.7%女性10%。ほかに高血圧、高血糖、高脂血症のうち、1項目が該当する予備軍が男性26%、女性9.6%いた。合わせると。この年代の男性の2人に一人、女性の5人に一人が同症候群か予備軍。同年代層約5700万人のうち。940万人が同症候群、1020万人が予備軍と推計される。

