

メタボリック症候群を予防

特集

最近よく耳にするけど…。

メタボリック症候群って何？

最近ウエスト周りが気になるというあなた。メタボリック症候群（メタボリック・シンドローム）という言葉を知っていますか。これは、内臓脂肪型肥満を中心に、高脂血症、高血圧、高血糖などの危険因子が集まった状態を言います。

内臓脂肪が過度に蓄積した状態を「内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）」と呼び、男性に多く見られます。一方、皮膚のすぐ下に脂肪が蓄積するのが「皮下脂肪型肥満（洋なし型肥満）」で女性に多いタイプです。メタボリック症候群で問題視されるのは、「内臓脂肪型肥満」です。

メタボリック症候群が問題なのは、個々の健診結果の異常は軽度でも、相乗効果により、動脈硬化が急速に進んでしまうことにあります。動脈硬化は、日本人の死因の2位と3位を占める心臓病と脳卒中を引き起こすため、早めの段階で改善することが大切なのです。

メタボリック症候群は、年に一回は健診を受け、結果を把握すること、毎日バランスの取れた食事と適度な運動、十分な睡眠をとることなど日々の生活習慣の改善で防ぐことができます。

自分の体の未来のためにできることから始めてみませんか？

メタボリック症候群の診断基準 ＝あなたは当てはまりますか？＝

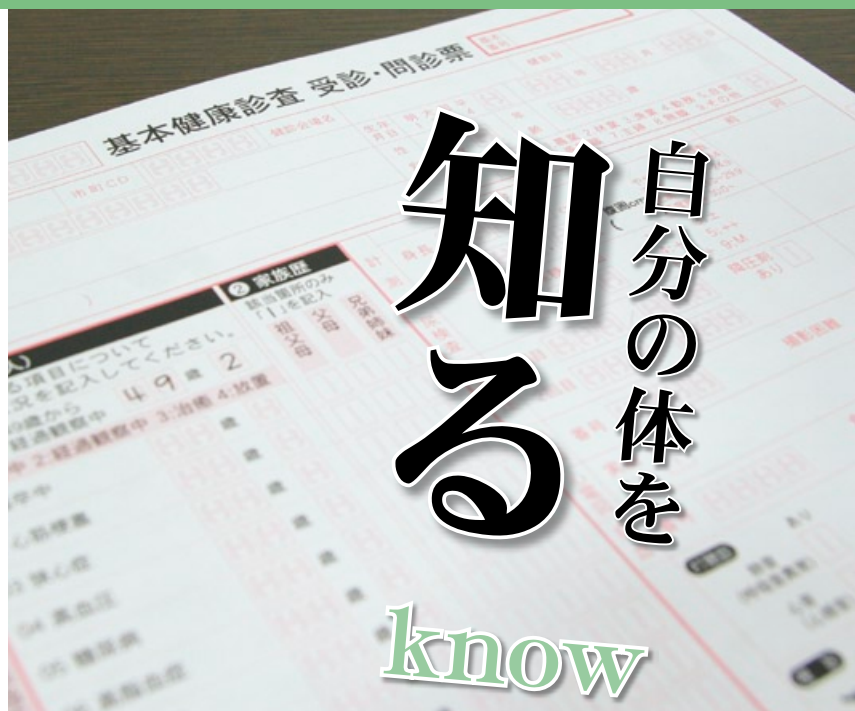
- ☐ 腹囲（へその上で測定した数値）が、
男性85cm以上、女性90cm以上
- ☐ 次の3項目のうち2項目以上に当てはまる
- ① 中性脂肪値が150mg/dl 以上か、
HDL コレステロール値が40mg/dl 未満
- ② 最高血圧が130mmHg 以上か、
最低血圧が85mmHg 以上
- ③ 空腹時血糖値が110mg/dl 以上

メタボリック症候群は 沈黙の病一。

メタボリック症候群は、主に不健康な食生活や運動不足などの生活習慣が原因で起こります。しかし、早期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行します。

また、メタボリック症候群の診断基準には、血糖値やコレステロール値など、医療機関で血液検査を受けなければ分からないものもあり、健診を受けることが大切です。

定期的に健診を受け、メタボリック症候群の予防・解消に役立てましょう。



約3,600人

健診に関する数字です

皆さん、年に一回は健康診断を受けていますか。市では、各地区の保健センターを中心に、さまざまな健診を実施しており、平成18年度には、市内で、約3,600人の方が健診（一般健診）を受診しています。（下記グラフ参照）

一般健診では、血圧測定のほか血液検査により、メタボリック症候群の判断基準となる中性脂肪値や血糖値を知ることができます。

「今まで健康だったから大丈夫。」と、全く健診を受けていなかった方や、職場で健診を受診し、退職後は受けていないという方は、健診を受けて自分の現在の健康状態をもう一度確認してみてください。

生活習慣に改善が必要な人

8割という現実

健診は、受診後が肝心です。実際に健診の結果、約8割の方が生活習慣に何らかの改善を要すると診断されています。

ほとんどの方に生活の見直しが必要になっている現状から、健診結果をもとに、毎日の生活を改善していくことが大切です。また、精密検査の指示があれば、できるだけ早く検査を受けるようにしましょう。

異常なしという結果がでた方も、過去の検査結果の数値と比較し、数値が異常範囲に近づいている時は、早めに生活習慣を見直す必要も出てきます。また、改善した生活習慣は、継続していくことが大切です。無理せず続けていきましょう。

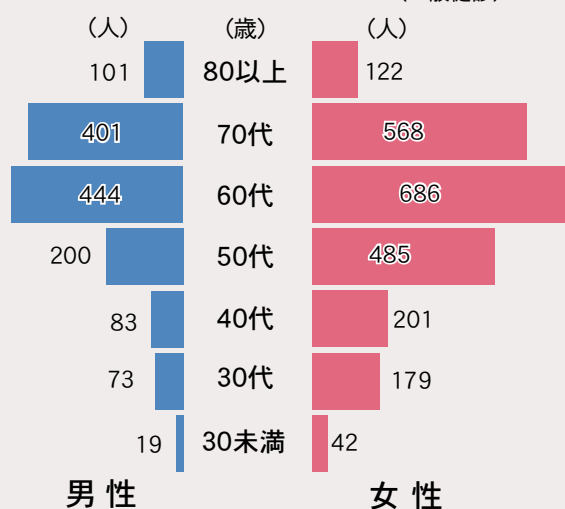
＋ 平成19年度健康診断（一般健診） ＋

健診日の3週間前までに要予約

- 内容 血圧、血液検査、検尿等
- 場所 各地区の保健センター等
- 費用 1,000円
- 対象 市内に住民票のある18歳以上の方
- 所要時間 一般健診のみなら、概ね1時間程度
- 結果 約1か月後、結果報告会でお渡しします。
- 申し込み 直接保健センターへ。（電話での申し込みも受け付けています。）

※詳しい日程・場所については、21ページの「Healthガイド」をご覧ください。

平成18年度健康診断年代別受診者数 （一般健診）



習慣を変える まずは小さな一歩から

食事

【食べ過ぎの原因を認識し、改善する】

- ◎1日3食、よくかんで食べる
- ◎腹8分目にして、ゆっくり食べる
- ◎薄味にする
- ◎肉より魚を多く取る
- ◎野菜や海藻を十分に取る
- ◎間食や甘いものを控える
- ◎アルコールは適量に

運動

【適度な運動を習慣にして、脂肪を燃焼させる】

- ◎エレベーターを使わず、階段を昇る
- ◎通勤手段を自転車や徒歩にする
- ◎電車では座らない
- ◎1日20分、汗ばむ程度に歩く

生活

【ストレスをためず、規則正しい生活を】

- ◎早寝早起きを心掛ける
- ◎十分な睡眠をとる
- ◎週に1回は体重、腹囲を測る
- ◎喫煙の習慣がある人は、禁煙する

チャンス逃さず
動く
move

カギを握るのは 内臓脂肪の**燃焼!!**

健診の結果に一喜一憂。それで終わりにしていませんか？健診結果を生かすことは、生活習慣改善のチャンスです。

内臓脂肪には、皮下脂肪と比べて燃えやすく、減らしやすいという特徴があります。毎日の生活習慣を見直すことで、内臓脂肪型肥満は確実に改善します。

「忙しくて、運動する暇なんてない」という方もちょっと考え方を考えてみませんか。日常生活のいろいろな場面に運動の機会はひそんでいます。「運動するぞ！」と決心しても、つついさぼりがちですが、毎日の生活習慣に組み込むことで、実行しやすくなります。無理をせず、左記のような習慣を1つでも多く日常生活の中に取り入れてみてください。

しおさい公園 トレーニング室 ㊤もう一歩がんばるあなたに

- 利用時間 9時～21時30分
- 場所 しおさい公園市民体育館1階
- 休館日 毎週月曜(月曜が祝日の場合はその翌日)、年末年始
- 対象者 高校生以上
- 使用料 1人1回 200円 ※11枚綴りで2,000円の回数券もあります。
- 持参品 トレーニングシューズ
- 利用できる設備 ランニングマシン、エアロバイク、ベンチプレス、ダンベル等



体を鍛えると、内臓脂肪をさらに燃焼しやすい体になります！

□問い合わせ

しおさい公園市民体育館(☎ 982-2367)