



担当

保健師 堀井 菜々恵

健康情報

今月のテーマ

メタボリックシンドローム (メタボ) を予防・改善しよう！

メタボの診断基準

①

ウエスト(腹囲)

- 男性85cm以上
- 女性90cm以上
- ※内臓脂肪面積100cm²以上相当



②

高血圧

- 収縮期血圧…130mmHg
かつ/または
- 拡張期血圧…85mmHg

脂質異常

- 脂質異常
- 中性脂肪…150mg/dL以上
かつ/または
 - HDLコレステロール…40mg/dL未満

高血糖

- 空腹時高血糖…110mg/dL以上



①と、②のうち2個以上に該当
メタボ

①と、②のうち1個以上に該当
メタボ予備群

皆さんはメタボについてのどのようなイメージを浮かべますか？太っている人を連想する方が多いかもしれません。しかし、メタボは肥満以外でも該当することがあります。メタボの状態や改善方法について紹介します。

メタボとは

メタボは、内臓脂肪型の肥満であることに加え、高血糖や高血圧、脂質代謝異常が組み合わさることで、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などになりやすい病態をいいます。

内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から放出される、生活習慣病を引き起こす物質（血圧の上昇や血栓を作るなど）の分泌が増加し、逆に動脈硬化を防ぐ良い物質の分泌が減少することなどから、生活習慣病を誘発しやすくなります。

メタボを予防・改善するためのポイント

☆運動

適度な運動により、消費エネルギーの増加や身体機能を活発化して内臓脂肪をつきにくくし、動脈硬化は防止できます。内臓脂肪を落とすには、ウォーキングや水泳など20分以上の有酸素運動を週3回以上継続することが効果的です。

☆食事

食べすぎや欠食など不規則な食生活は、内臓脂肪をためる原因の一つです。食事は、次のことを意識しましょう。

- ① 腹八分目を意識して、1日3食を規則正しく食べる
- ② 野菜や海藻、大豆など食物繊維の多い食品をとる
- ③ 油や塩分は控えめにする

☆禁煙

喫煙は①悪玉(LDL)コレステロールを増加②善玉(HDL)コレステロールを減少③血圧を上昇させる作用があります。これらの作用で、血管が傷みやすく動脈硬化を促進させます。

☆治療

すでに生活習慣病にかかっている場合は、生活習慣の改善に加えて、薬の力を借りて、血糖や血圧などをコントロールする必要があります。健診で受診を勧められたら、必ず受診をしましょう。

☆自分の身体の状態を知る

特定・基本健診は、生活習慣病やメタボを早期に発見し、生活習慣の改善や適切な治療を行うことで予防を図ります。健診を受けることで、自分の健康状態が確認でき、生活習慣改善へのヒントを得ることができます。

住民健診を受診できなかった方、まだ間に合います！
個別健診も実施していますのでぜひ受診をしましょう！

実施会場：あつまクリニック

実施期間：7月1日(金)～8月31日(水)の診療時間内

健診料金：700円

※国民健康保険以外の医療保険に加入されている方は、各保険者が設定する自己負担がかかります。

※詳細は広報5月号をご覧ください。