



メタボリックシンドロームは肥満という氷山から、高血圧、糖尿病、高脂血症という氷の山が突き出している状態に例えられます。(図②参照)

メタボリックシンドローム対策は、氷の山(個々の病気の治療)だけでなく、運動や食事などの生活習慣を見直し、大本の氷山(肥満)を小さくして、それぞれの山の発症予防、改善をする必要があります。(図④、予防・改善のポイント参照)

撃退！メタボリックシンドローム

この二つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は明らかに外見から分かりやすいのですが、「内臓脂肪型肥満」は外見からは分からないことがあります。腹囲(おへその周り)が男性で八十五センチメートル以上、女性では九十センチメートル以上あれば内臓脂肪型肥満が疑われます。

あなたのお腹周りは大丈夫ですか。

内臓脂肪型肥満 内臓の周りに脂肪がたまる肥満。お腹がぼっこり出た体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。

皮下脂肪型肥満 腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪がたまる肥満。「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます。

平成18年度の講座から リフレッシュセミナー

このセミナーは、体型や検査値などが少し気になる人を対象に、講話や調理実習、体験学習を通じて健康づくりをする教室です。あなたも講座に参加して「カラダの中からキレイになりませんか？」



(写真) 調理実習やバランスボールを体験しています。(古川保健福祉プラザにて)

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、運動や食事の見直しで減らしやすい特徴があります。現在の体重の五パーセント程度、腹囲三センチメートルの減量でも効果が表れます。三〜四か月かけて、ゆつくり減らしていきましよう。

健康推進課や各総合支所保健福祉課では、生活習慣病に関する相談を随時受け付けています。健診の結果や自分の生活習慣など、気になることがあれば気軽に相談ください。

また、平成十九年度も各種講座を開催する予定です。開催日や内容などについては、広報おおさきで随時お知らせします。あなたも、メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組んでみませんか。

予防・改善のポイント

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

- 運動**
 - 1日30分以上、週に3〜5回程度の有酸素運動(ウォーキング、自転車、水泳など)がおすすめです。
 - 1日1万歩を目標に今より1000歩多く(約10分)歩く。階段を使う、通勤・買い物で歩く、まめに家事をする。1日中デスクワークの人は昼休みに散歩するなど、生活の中で身体を動かす工夫をしましょう。
 - 1日3食規則的に食べる。欠食などで食事の間隔が開きすぎると、身体が危機を感じ、エネルギーをため込もうとします。
- 食事**
 - 腹八分目を守る。食べ過ぎは肥満のもと。早食い、ながら食いを避け、よく噛んで食べましょう。
 - 新鮮な野菜、海草、きのこなど食物繊維の豊富なものから先に食べる。甘いものや油物は控えめに。
 - 夕食は夜9時までに済ませ、寝る3時間前は食べたり、お酒を飲んだりしない。
- 禁煙**
 - 禁煙を支援できる医療機関や薬局を上手に活用し、禁煙にチャレンジしましょう。～健康推進課でも禁煙支援をしています。お気軽にご相談ください～
- 健診**
 - 定期的に健診を受けて健康状態をチェックしましょう。

メタボリックシンドロームチェック

スタート!

腹囲(おへその周り)が
男性で **85cm 以上**
女性で **90cm 以上**

いいえ

メタボリックシンドロームではありませんが
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=22前後の適正体重を目指しましょう。

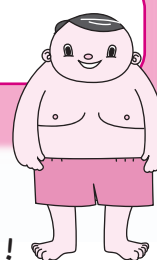
*BMI値 18.5〜24.9が正常、25以上を肥満、18.5未満をやせと判断します。

高脂血症	中性脂肪値 150 mg/dl 以上	または	HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満
高血圧	最大血圧 130 mm Hg 以上	または	最小血圧 85 mg/dl 以上
高血糖	空腹時血糖値 110 mg/dl 以上		

項目が2つ以上が当てはまる

はい

そんなあなたは
メタボリックシンドロームです!



メタボリックシンドロームってなに?

生活習慣病の主要因は「肥満」、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因だと考えられています。お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満の人が、

運動不足や食べ過ぎ、喫煙、飲酒など、長年の生活習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。市の健康診断でも、高脂血症や糖尿病などが発見される人が増加傾向にあります。また、市民の死因の六割が、がん・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病で、そのうちの約三分割は動脈硬化を原因としたものです。

生活習慣病は自覚症状が少なく、少しずつ進行していくため、そのまま放置されている場合が少なくありません。二月一日から七日は生活習慣病予防週間です。この機会に、自分の生活習慣を振り返り、できることから取り組んでみませんか。

健康推進課 ②3 5 3 1 1

メタボリックシンドロームの先にあるもの

生活習慣病の代表ともいえる高血圧や高脂血症、糖尿病などの発症・悪化には「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。内臓脂肪が過剰にたまっていくと、これらの生活習慣病になる可能性が高くなり、いくつかの合併症を併発する可能性もあります。例えば、健診の結果は「太り気味」「血糖・血圧がやや高め」など、ひとつひとつの検査結果は軽度でも、これらを複数併せ持ったまま放っておくと、動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳血管疾患などの命に関わる病気になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が

「中性脂肪が高め」「血糖値が高め」「血圧が高め」といった生活習慣病の危険因子を二つ以上併せ持っている状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。(図③、メタボリックシンドロームチェック参照)

高くなります。(図①参照)

また、肥満、高脂質、高血糖、高血圧の症状を一つも持たない人に比べると、複数併せ持つ人は、心臓病になる可能性が約三十六倍にもなります。

動脈硬化 加齢とともにわずかながら血管は硬くなるというものです。(ただし、同じ年齢でも動脈の硬さには差があります。)一般に動脈硬化とは血管の内側の壁にコレステロールがたまることで狭くなったり、喫煙などで血管が収縮を繰り返して、弾力性が失われ、硬く、厚く変化した状態をいいます。動脈硬化で血液の流れが途絶えると、そこから先に酸素や栄養が届かず細胞が死んでしまったり、これが心臓で起こるのが心筋梗塞、脳で起こるのが脳梗塞です。

リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

体のどの部分に脂肪がつくかにより、肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプに分かれます。メタボリックシンドロームで問題なのは「内臓脂肪型肥満」です。

健診からはじまる生活習慣病予防



生活習慣病は進行しない限り症状がでないことがほとんどです。体の異常を早期に発見し、早期に対処することはメタボリックシンドロームなどの生活習慣病対策のために大変重要なことです。市では2月上旬から平成19年度の各種検診申込書を全戸に配布します。自分の体の状態を知るためにも、健診を受けましょう。

2月1日〜7日は
生活習慣病予防週間です



メタボリックシンドロームのおきる仕組み

