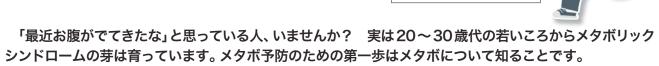
# メタボの予防は若いころから!

健康推進課 ☎67◆1151



## ★メタボリックシンドロームって何?

内臓脂肪型肥満 (腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上) に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもっている状態をメタボリックシンドロームといいます。

1つ1つは軽度でも、重なることで動脈硬化が急速に進行します。3つ以上もっている場合では、何もない状態の人に比べると心臓病や脳卒中などになる危険度が36倍にもなります。

ある55歳男性の例をあげると、30歳前半から「お腹が出てきた」と思っていましたが、42歳で中性脂肪が高くなり44歳で血圧も高くなりました。まさにメタボリックシンドロームです。そして、54歳という若い年齢で脳梗塞になりました。

## 〈脳疾患を発症するまでの経過〉



メタボリックシンドロームを含め高血圧や脂質異常、糖尿病などの生活習慣病は症状がないまま進行します。「ビール腹だから大丈夫」「症状がないから大丈夫」ではなく、健診を受けて自分の健康状態を知りましょう。また、若いころから内臓脂肪をためないような生活習慣を心がけ、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

# ★メタボリックシンドロームの予防には・・・

## 1. 運動

- ①こまめに体を動かそう! 用事はまとめてではなく、 そのつど動きましょう。
- ②週末は、ごろ寝ではなく 外に出かけましょう。 気分転換にもなります。

## 2. 食事

- ①朝ごはんはしっかり食べましょう。
- ②野菜をたっぷり食べましょう。
- ③ながら食いにご用心。
- ④夕食後の間食は肥満のもとです。

#### 3. 禁煙

たばこは動脈硬化を 進行させます。

禁煙にチャレンジし ましょう!

**<ヤングエイジ健診を受けよう>** ※20~39歳の市民の方が対象の健診です

内 容 身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(血糖、脂質検査、肝機能検査)など 申し込み 電話、ファクス、Eメールで保健センターへお申し込みください。

(☎67◆1151 FAX67◆9101 E メール hoken@city.gamagori.lg.jp)