

メタボの予防は若いころから！



健康推進課 ☎67♦1151

「最近お腹がでてきたな」と思っている人、いませんか？ 実は20～30歳代の若いころからメタボリックシンドロームの芽は育っています。メタボ予防のための第一歩はメタボについて知ることです。

★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には、何も無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。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〉

年齢	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
症状なし	肥満																				
											高中性脂肪										
											高血圧										
											高尿酸										
											低HDL（善玉コレステロール）										
発病											高LDL（悪玉コレステロール）										
																					脳梗塞

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)