

# 知って納得

## メタボリック シンドローム



流行語にもなった「メタボリックシンドローム」。

しかし、市民の皆さんはどのくらいメタボリックシンドロームについて正しく理解されているでしょうか。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボリックシンドロームか、その予備軍と言われています。

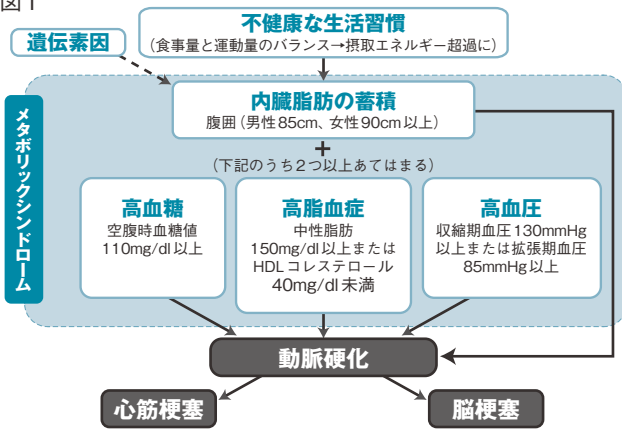
「最近おなかまわりが気になる」「健診の結果が去年より悪くなった」など、からだの変化に思い当たる方、メタボリックシンドロームのことを知って、ライフスタイルを見直してみませんか。



メタボリックシンドロームって、なに？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満に、高脂血症、高血圧、高血糖が重複した状態を言います。(図1)  
その原因は、食べすぎと運動不足により腹部に内臓脂肪がたまり引き起こされます。その結果、腹部が太り始めます。  
まず、おへその位置で腹囲を測ってみましょう。  
男性 85cm以上、女性 90cm以上あったら要注意です。

図1

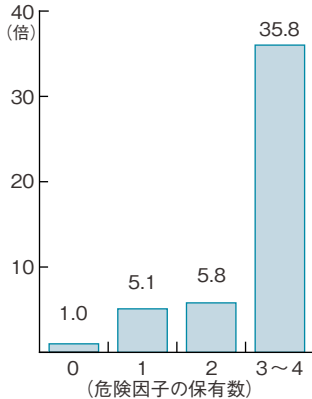


メタボリックシンドローム  
なぜ危険？

内臓脂肪型の肥満に、高脂血症、高血圧、高血糖の危険因子が重なるほど、相応な年齢よりも動脈硬化が早く進行して、生命に関わる脳梗塞、心疾患を発生させる危険が高くなります。

健康診断の「検査値1つ1つをみると標準値を少し越えた位だから大丈夫」なんて安心してはいけません。今までは検査値が少し高いくらいだからと見過ごされてきた軽い異常も、2つ3つと重なると脳梗塞、心筋梗塞を起こして突然死する確率が5〜35倍も高まるといわれています。(図2)

図2 心疾患の発症確率



心当たりのある方は、自分の生活を見直し改善し、内臓脂肪を減らして突然死にならないよう心がけましょう。



メタボリックシンドローム  
は改善・予防ができる！

メタボリックシンドロームの犯人である内臓脂肪は、たまりやすいが減らしやすいという特徴があります。そのため生活習慣を改善すれば内臓脂肪を減らすことができ、最終的にメタボリックシンドロームを予防することができます。

次の3つのことばを意識して、メタボリックシンドロームにならないようにしましょう。

### 〈運動〉

歩く、泳ぐなどの有酸素運動を毎日継続して行いましょう。

### 〈食事〉

よくかみ、腹八分目で1日3食を決まった時間に取りましょう。

### 〈禁煙〉

保健センターでは、生活習慣を改善したい方、内臓脂肪を減らしたい方のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

### 〈健康相談〉

とき 毎月第4水曜日  
午後1時〜3時 ※要予約

### 〈電話相談〉

とき 月〜金曜日  
午前8時30分〜午後5時