

すこやか大陸

Vol. **34**

2006 | 4-7月

静岡県総合健康センター

特集

シリーズ 生活習慣病予防

1

内臓脂肪にご注意を!

メタボリック シンドローム

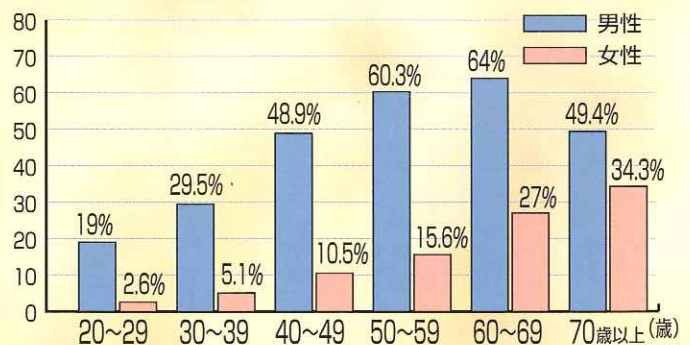


あなたの腹囲 何センチ?

男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上は、**黄信号!!**

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、「狭心症」や「心筋梗塞」「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こす要因。腹囲(おへそ周り)が基準値を超えたら、あなたも黄信号!!平成15年の調査では、**50代~60代の男性のなんと6割が「内臓脂肪型肥満」と判定されています!**

男女・年代別腹囲が基準値以上だった人の割合(静岡県)



※平成15年県民健康基礎調査より

「おなかポッコリ」は危険のサイン!「メタボリックシンドローム」を徹底解剖してみよう! >>>

あなたも

「おなかポッコリ」は、危険のサイン!

メタボリックシンドロームになっていませんか?



メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)

って、何だろう?

「内臓肥満」「高脂血(血清脂質異常)」「高血糖」「高血圧」などの症状は、例え一つひとつの症状が軽くとも、数が増えれば増えるほど「脳梗塞」や「狭心症」「心筋梗塞」などの重大な病気を引き起こしやすくなります。

例え自分が気づかなくても、重大な危険は、あなたに迫っているのです。

不健康な生活習慣

内臓脂肪型肥満

代謝の異常

高血糖

高血圧

高脂血

(血清脂質異常)

放置し続けると...

「脳卒中」「心臓病」等へと進展

特集
メタボリックシンドローム



30歳以上の男性でメタボリックシンドロームの基準に該当した人の割合(平成15年県民健康基礎調査より)

メタボリックシンドロームと判定された人は、こんなにあります。

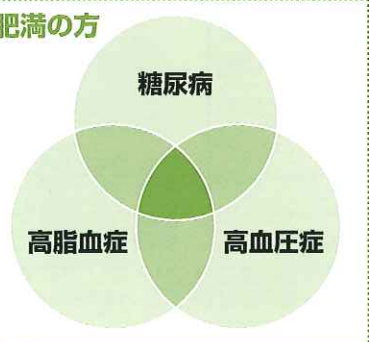
30歳以上の男性の約3割がメタボリックシンドロームの該当者に。もう「自分だけは大丈夫!」なんて、安心はできませんよ。日々のチェックであなた自身の健康を守ってください。

メタボリックシンドロームが危険な理由!

根拠1

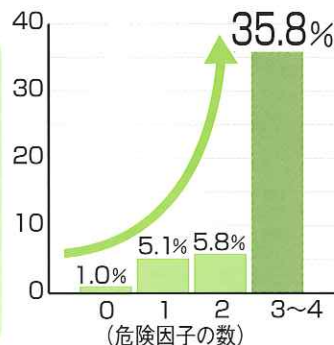
肥満者の多くが複数の危険因子をあわせ持っています。

肥満の方



根拠2

危険因子が重なるほど、心臓病の危険度が増大します。

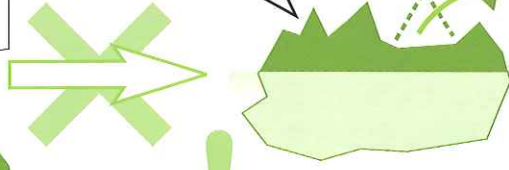


メタボリックシンドロームは、まさに「氷山の一角」!

「肥満」「高脂血」「高血糖」「高血圧」などの症状は、例えると水面に顔を出した氷山のようなもの。

個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない

それぞれの症状に対応するのではなく、生活習慣の改善によって、「氷山そのものを小さくする」ことが何よりも大切です。



- 生活習慣の改善**
- 運動習慣の徹底
 - 食生活の改善
 - 禁煙



自己チェック表 あなたのカラダを数値でチェック!

下記の各項目で、「肥満」に加え、それ以外に2つ以上該当する方がメタボリックシンドローム。1つ該当の方が予備軍です。

※個人や会社、地域などで受診した検診や人間ドックの結果から、それぞれの数値を記入してみましょう。

肥満

内臓脂肪蓄積
 腹囲(おへそ周り) 男性 **85cm**以上
 女性 **90cm**以上
 内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当)
 あなたの腹囲(おへそ周り)

_____ cm

まずは「おへそ周り」を測ってみましょう。

メジャーやひもを使って、「おへそ」の高さで測ってきましょう。

手近にメジャーがない人も、下段のメジャーでいますぐ測れます!

+ さらに

あなたの数値を記入

血清脂質	中性脂肪(トリグリセリド) 150mg/dl以上	● 中性脂肪(トリグリセリド) _____ mg/dl	<input type="checkbox"/>
	または HDLコレステロール 40mg/dl未満	● HDLコレステロール _____ mg/dl	
血圧	収縮期(最大)血圧 130mmHg以上	● 収縮期(最大)血圧 _____ mmHg	<input type="checkbox"/>
	または 拡張期(最小)血圧 85mmHg以上	● 拡張期(最小)血圧 _____ mmHg	
血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上	● 空腹時血糖 _____ mg/dl	<input type="checkbox"/>

2つ以上当てはまる人は... チェックの数 合計 個

メタボリックシンドローム です。

予・防・対・策

1に運動、2に食事、 しっかり禁煙、最後にクスリ。

おへそ周りが基準値以上のあなた。さっそく今日から生活習慣を改善しましょう。「適度な運動」、脂肪分やカロリーを抑えた「バランスのいい食事」、そして「節煙・禁煙」がポイントです。



運動習慣の徹底



消費エネルギーの増大
心身機能の活性化

食生活の改善



摂取エネルギーの減少
正しい栄養バランス

代謝の活性化・内臓脂肪の減少

(良いホルモン分泌 ↑、不都合なホルモン分泌 ↓)

適正な血糖・血圧・血中脂質 体重・腹囲の減少

達成感・快適さの実感

継続

結論

よい生活習慣は気持ちがいい!

すこやかクイズ

次の3つの問題の□を埋め、右の5枚のカードを並べかえて意味のある言葉に完成させましょう。

- **1** □□□ シンドロームは、重大な生活習慣病の要因です。
- 「お腹ポッコリ」は内臓脂肪型□ **2** □のサイン。
- 心筋□□□ **3** □や脳こうそくを避けるには何より摂生が肝腎です。

答え □ **3** **2** □ **1** を自分で測ってチェック!



解答 ● 答えは、このページの右下にあります。



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (片面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

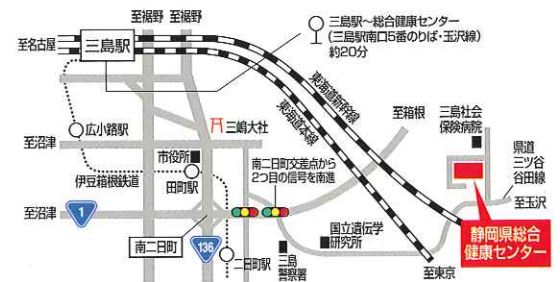
あなたの健康、みんなの幸せ **静岡県総合健康センター**

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055-973-7000 FAX.055-973-7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> [Eメール] info@sukoyaka.or.jp

まずは電話で予約して下さい (休館日) 月曜日・年末年始

施設予約ダイヤル

TEL.055-973-7000



「不妊相談」専用ダイヤル

〈毎週 火・金曜日 10時~15時〉 TEL.055-991-2006

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054-253-5570 FAX.054-253-4222 [ホームページ] <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

114322-0 ● 静岡のしずおか健康