



ジュラチックと一緒に「健康づくり」 ～生活習慣を見直し、「幸福度日本一」を実感！～

健康増進課 ☎ 0776-20-0350

メタボリックシンドロームを予防

生活習慣病と呼ばれる主な疾患に、高血圧症、糖尿病、脂質異常症があります。これらの疾患は「肥満」、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が大きな要因と考えられています。

内臓脂肪の蓄積によって、動脈硬化の危険因子である上記の疾患を併発している状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼びます。

あなたはメタボリックシンドローム？

メタボリックシンドロームの状態では、動脈硬化が急速に進み、心臓病、脳卒中など、命に係わる重大な病気につながります。

腹囲
(おへそ周り)

男性 **85cm** 以上 女性 **90cm** 以上

①脂質異常
中性脂肪値 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値 40mg/dl未満

②高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

③高血圧
収縮期血圧 (最高血圧) 130mmHg以上
または
拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg以上

「腹囲」に加え、①～③のうち2つ以上があてはまると
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

動脈硬化

全身に血液を送る動脈が固くなったり、もろくなったりして血液の流れが悪くなる。



心臓病

死因第2位

心筋梗塞、狭心症
心不全など



脳卒中

死因第4位

脳梗塞、脳出血
くも膜下出血など



その他の疾患

閉塞性動脈硬化症など

平成24年主要死因(福井県)

生活習慣を見直そう！

内臓脂肪を減らすには、「体を動かす」「食生活の改善」「禁煙」が有効です。

①体を動かす

運動する時間がない、運動が苦手な人は、手軽なウォーキングやラジオ体操を始めましょう。エレベーターを使わずに階段を使う、家事や育児も運動になります。



②食生活の改善

脂っこいもの、甘いもの、カロリーが高いものの食べ過ぎや野菜が不足した食事は、内臓脂肪を増やします。うす味で、主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事と腹八分目を心掛けましょう。

③禁煙

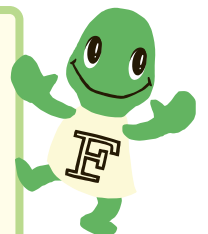
たばこの煙は、がんや脳梗塞、心筋梗塞、狭心症の原因になります。自分だけでなく、周囲の人の健康にまで影響します(受動喫煙)。今すぐ禁煙に挑戦しましょう。



ドクターに聞きました

メタボリックシンドロームの判断基準には、血液検査を受けないと分からないものもあります。ぜひ、職場や市町で実施する特定健診を受けましょう。毎年受診し、血糖値や血圧などの数値を把握することで、早期から生活習慣の改善に取り組むことができますよ。

(県民健康センター 所長 松田一夫 先生)



©FUKUI/play set products