

ご存じですか？

メタボリック シンドローム

1

健康づくり推進課

ちよつとくらいなら大丈夫…が落とし穴

健康診査などで「肥満気味」「血糖値が高め」「血圧が高め」「中性脂肪が高め」などと言われたことはありませんか？

「ちよつとくらいなら大丈夫…」と思いがちですが、複数の項目が重なると急速に動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中などの循環器疾患の発症を高めることとなります。最近、動脈硬化の危険因子として「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にするようになりました。これらは不健康な食事や運動不足などの生活習慣の積み重ねから起こり、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していき

ます。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善しておきましょう。

日々の生活を見直し改善できるよう、メタボリックシンドロームとは何か？、危険性は？、予防の方法は？についての三回シリーズで取り上げていきます。

メタボリックシンドロームとは？

別名(内臓脂肪症候群) とい、内臓脂肪による肥満の人が、軽症でも「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病を二つ以上合わせ持っている状態のことを言います。

肥満チェック START

腹囲(おへその高さで測る)が 男性で85cm以上 女性で90cm以上 あり。 **——** はい **----** いいえ

メタボリック・シンドロームではありませんが、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]=25を超えている場合は減量しましょう。

次のうち、2つ以上当てはまる項目がある。

脂質チェック
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

血圧チェック
収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上 または 拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上

血糖チェック
空腹時血糖値110mg/dl 以上



メタボリック・シンドロームではありませんが、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]=22を目指して減量しましょう！

あなたはメタボリック・シンドロームです！
⚠️ すぐに生活を改善しましょう

あなたはメタボリックシンドロームではありませんか？
左の図でチェックしてみてください！！

BMIは国際的に用いられている体格の判定方法で、BMI指数が22・0の時間が、最も病気になるににくいことが分かっています。

BMIの数値が25以上であれば肥満、一八・五以上二五・〇未満が正常、一八・五未満はやせすぎとされています。