

予防しよう 生活習慣病と メタボリックシンドローム

糖尿病や脳卒中などのさまざまな生活習慣病を引き起こす要因となる、メタボリックシンドローム。
メタボリックシンドロームをただの太り過ぎとか、肥満だと思っていると、気付いたときには大変なことになってしまいかも知れません。
2月1～7日は、生活習慣病予防週間です。この機会に、生活習慣病とメタボリックシンドロームについて考え、生活習慣を改善しましょう。

質問 生活習慣病って？

生活習慣病とは日々の不健康な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、具体的には、糖尿病・脂質異常症・脳卒中・心臓病・高血圧症・肥満などがあります。

質問 メタボリックシンドロームって？

メタボリックシンドロームとは、不健康な生活習慣から内臓脂肪がたまり、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖・脂質異常・高血圧が引き起こされる状態をいいます。糖尿病・高血圧症・脂質異常症の一手前段階でも、複数なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や

脳卒中など、命にかかわる病気を急速に招く恐れがあります。

現在、日本人の成人男性の2人に1人、成人女性の5人に1人はメタボリックシンドロームまたは予備群といわれています。

質問 内臓脂肪を減らすには？

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。内臓脂肪は食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。

今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。

あなたのおなかまわりは大丈夫？ メタボリックシンドローム診断基準チェック

チェック	あなたの数値
腹囲(へそまわり) 男性85cm以上 女性90cm以上	<input type="text"/> cm
中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満	<input type="text"/> mg/dl <input type="text"/> mg/dl
最高血圧130mmHg以上 または 最低血圧85mmHg以上	<input type="text"/> mmHg <input type="text"/> mmHg
空腹時血糖値110mg/dl以上	<input type="text"/> mg/dl

の条件を満たし、かつのうち2つ以上該当する人はメタボリックシンドロームです。(厚生労働省ホームページより)

生活習慣病予防週間キャンペーン ～自分流 楽しく続ける 健康づくり～

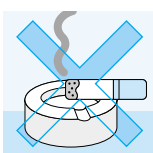
日時・内容
2月2～6日、午前10時～正午と午後1～3時 健康づくり推進員による体脂肪率測定・食生活改善推進員による食事バランスチェック。
2月3・5・6日、午前10時30分～午後1時 栄養士による栄養相談。
2月2・4日、午前10時30分～午後3時 運動指導員による運動相談。
2月2～6日、午前9時～午後5時 健康に関するパネル展など。
会場 市役所1階市民ホール。
☎保健福祉総務課 ☎(632)2295

メタボリックシンドロームの予防・改善は 1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にクスリ



運動する習慣を身に付けよう
内臓脂肪を減らすためには、

日ごろから体を動かす習慣を身に付けておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたらくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。



禁煙を実行しよう
「百善あって一利なし」といわれるたばこは、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな

害をもたらします。禁煙は、健康にさまざまな

食生活を改善しよう

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛け、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食、規則正しく食べましょう。

薬の使用は適切に

すでに、糖尿病や高血圧症、脂質異常症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なものもあります。

治療に必要な薬は医師と相談の上で適切に使用しましょう。「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善を併せて行うことが大切です。

悪影響を及ぼします。喫煙は、がんにかかりやすくするだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患の危険性も高めます。禁煙には、本人の努力だけでなく、まわりの人の協力も大切です。