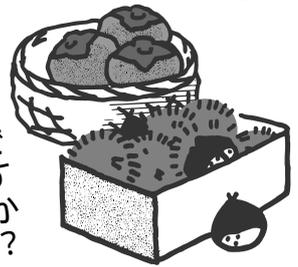


いっきにいっき南丹

8



お元気ですか？
保健師です。

あなたも「メタボリックシンドローム」では？ 内臓脂肪型肥満を改善しましょう

メタボリック
シンドロームとは？

肥満・高脂血・高血圧・高血糖のうち、軽度でも「肥満を含む3項目以上を併せ持っている状態」をいいます。

内臓脂肪は
メタボリックシンドローム
への第一歩

最近の研究で、内臓脂肪が動脈硬化と深く関係していることが分かってきました。

内臓脂肪が過剰にたまることで、体内でさまざまな機能を調整する物質の分泌に異常が生じ、動脈硬化を進めます。また、分泌の異常が体に影響を与え、高血圧や高血糖、高脂血といった状態を引き起こしやすく、動脈硬化を急激に進行させてしまつ

のです。

メタボリックシンドロームは、海に浮かぶ氷山に例えられます。高脂血・高血圧・高血糖などそれぞれの山は小さく（軽度）でも、水面下の部分を小さくしなければ根本的な解決にはならないのです。

生活習慣を見直そう

肥満はメタボリックシンドロームの入り口です。まずは、生活習慣を見直しましょう。

「メタボリックシンドローム
予防の十か条」

- * 適正体重の維持
- * 毎日適度な運動
- * バランスの取れた食事
- * 規則正しい食事 朝食を抜いたり、夜食は禁物です
- * 脂肪の摂りすぎに注意

—あなたは大丈夫？チェックしてみよう—

下記の に加えて、次の ~ の2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

<p>1 肥満</p> <p>肥満チェック</p> <p>腹囲が男性で85cm以上 女性で90cm以上</p> <p><small>*腹囲はウエストではなく、おへその上を測ります</small></p>		
<p>2 高血糖</p> <p>境界型は要注意</p> <p>インスリンの不足や作用不足によって起こる代謝異常により、血液中の血糖が異常に高くなった状態です。血糖が少し高めといわれた段階から、対策をとることが重要です。</p> <p>血糖チェック</p> <p>空腹時血糖値が 110mg/dl以上</p>	<p>3 高血圧</p> <p>「ちょっと高め」は危険</p> <p>血圧が異常に高くなり、血管に負担がかかっている状態です。血圧は年齢とともに上がる傾向にあり、遺伝や食塩の過剰摂取などのほか肥満とも関係しているといわれています。</p> <p>血圧チェック</p> <p>収縮期血圧が 130mmHg以上または/かつ 拡張期血圧が85mmHg以上</p>	<p>4 高脂血</p> <p>中性脂肪と善玉 コレステロールに注目</p> <p>血液中の脂肪(中性脂肪やコレステロールなど)が異常に高い状態です。一般に「善玉」と呼ばれるHDLコレステロールと中性脂肪の値をチェックします。</p> <p>血中脂質チェック</p> <p>中性脂肪が 150mg/dl以上または/かつ HDLコレステロールが40mg/dl未満</p>

動脈硬化の進行

- * 塩辛い味付けは避ける
 - * 糖分の多い食品を食べ過ぎない
 - * 睡眠・休養は十分に
 - * お酒はほどほどに 週に二日は休肝日を
 - * タバコは百害あって一利なし 思い切って禁煙する
 - 毎日の生活習慣が引き起こす
- メタボリックシンドローム、予防・解消も生活習慣からです。合言葉は、「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ(厚生労働省より)」。
- まずは生活習慣を見直し、できることから取り組みましょう。