

# 健康コラム

## ～シリーズ第3回目は、『メタボリックシンドローム』についてお話しします～

### 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いう言葉をご存知ですか?

この言葉は、H18年の流行語大賞にノミネートされたぐらいテレビや雑誌で一躍有名になりました。『メタボリック』は代謝、『シンドローム』は症候群という意味の英語です。

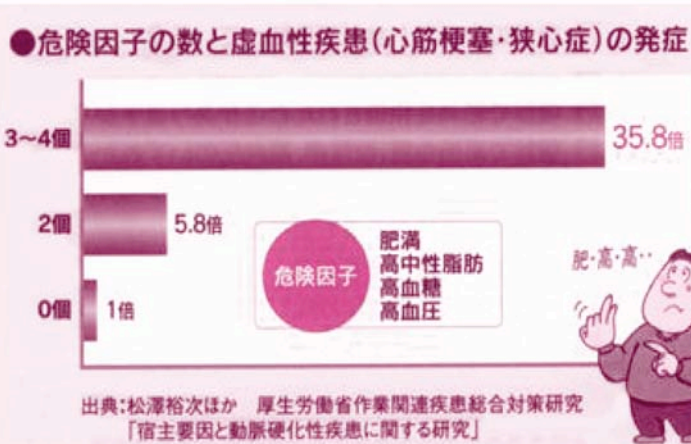
別名『内臓脂肪症候群』とも言われているように、お腹まわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態をいいます。

### なぜメタボがいけないの?

『メタボリックシンドローム』良くない』と言うイメージは皆様お持ちかと思えます。それでは、なぜいけないのでしょうか?

運動不足と不適切な食生活などで発症した生活習慣病の一つひとつの症状が軽くても、「肥満」(腹囲)に加え、「高脂血症」、「高血糖」、「高血圧」の危険因子を2つ以上合併した場合、まったく持たない人に比べて、心臓病の発症リスクは35.8倍と急激に高くなるのです。(下図参照)メタボリックシンドロームが怖いのは自覚

症状がないため、放置しておくとう脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を引き起こしてしまうからです。その結果、寝たきりや要介護状態になったり、死に至るケースもあります。



### ★メタボチェック

あなたがメタボリックシンドロームに該当しているかどうか、下記を表を参考にチェックしてみてください。(腹囲はウエストではなく、おへそ周りで測定します。)

### メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①腹囲に加えて②~④のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

あなたの値は?

<input type="checkbox"/> ①腹 囲	男性:85cm以上 女性:90cm以上	cm
<input type="checkbox"/> ②脂 質	中性脂肪(TG)150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール(HDL-C)40mg/dl未満	TG mg/dl HDL-C mg/dl
<input type="checkbox"/> ③血糖値	空腹時血糖値:110mg/dl以上	mg/dl
<input type="checkbox"/> ④血 圧	収縮期血圧(上の血圧):130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧(下の血圧):85mmHg以上	上 mmHg 下 mmHg

### ★まずは、自分の身体を知ろう!

特定健康診査のお知らせ  
町では、メタボリックシンドローム予防の一環として、特定健康診査を平成21年6月15日〜26日(土日・18日を除く)の9日間で行います。また、一宮町では受診者全員に貧血検査も追加しました。

対象者は、40〜74歳の国民健康保険加入者(平成21年4月1日現在までに加入されている方)及び後期高齢医療制度加入者です。対象者には、受診票を送付致します。

### ■問合せ

一宮町保健センター  
福祉健康課 健康グループ

☎4011055