

体重・体脂肪の気になる方はご用心！メタボリックシンドロームについて

本庁保健福祉課 (保健衛生係) 電話0994-22-3044
支所住民生活課 (保健衛生係) 電話0994-25-2511

最近、「メタボリックシンドローム」や「内臓脂肪症候群」という言葉をよく見たり聞いたりしませんか。難しく、長い名称なので特別なものというイメージを受けるかもしれませんが、実はどんな人にも身近な話なのです。特に健診で「肥満」と言われた事のある方は要注意です。

肥満は生活習慣病の温床と言われていますが、肥満の中でも特に内臓の周りに脂肪がたまる「**内臓脂肪型肥満**」には注意が必要です。このような人が**高血圧・糖尿病・高脂血症**といった危険因子を軽度でも2つ以上併せ持っている場合を**メタボリックシンドローム**といいます。

メタボリックシンドロームは

複数の危険因子が重なる事で動脈硬化の危険性が増し、**脳卒中**や**心筋梗塞**などの循環器病を発症しやすくなるという、とても危険な状態です。生活習慣の改善などにより、できるだけ早くメタボリックシンドロームを解消しましょう。



健診結果でチェック! あなたはメタボリック症候群?

Let's do チャートテスト

スタート

へその周囲が、

男性

85cm以上

女性

90cm以上

*内臓脂肪面積が、男女とも100㎡以上に相当

へそまわり
を測る



はい

次のうち、健診結果で当てはまる項目が2つ以上ある。

血圧

収縮期血圧(上)が130mmHg以上
または拡張期血圧(下)が85mmHg以上

血糖値

空腹時の血糖値が110mg/dl以上

血中脂質

中性脂肪150mg/dl以上 または
HDLコレステロール40mg/d未満

いいえ

いいえ

はい

メタボリック症候群ではありませんが、
BMI〔体重(kg)÷身長(m)²〕=22
を目指して減量(維持)しましょう!

あなたは
メタボリック症候群 です。
すぐに生活を改善しましょう。

ワンポイント アドバイス

①メタボリックシンドロームを放置すると、急速に動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる循環器病を引き起こします。

②健診結果が「異常なし」でも、血糖値、血圧、血中脂肪が「ちよつと高め」の人は要注意。「ちよつと高め」が2つ以上重なる事で、動脈硬化の危険性は飛躍的に高まります。

③メタボリックシンドロームは、糖尿病も悪化させます。糖尿病は、自覚症状のないうちに進行し、やがて腎不全や神経障害、失明など恐ろしい合併症を引き起こします。

