

知らないといけないメタボリックシンドローム

近年、生活習慣病の発症に大きく関与する「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)」が中高年層に急増しています。皆さんは大丈夫ですか。ご自身の生活習慣と健診結果をチェックして、少しでも異常があれば毎日の生活習慣を見直し、できることから取り組みましょう。

◆メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまり、お腹周りが気になってくる人で、①脂質②血圧③血糖のいずれかの値が高い状態のことです。

それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態であっても、重なることで、命にかかわる虚血性心疾患(主に心筋梗塞)や脳血管疾患(主に脳梗塞)を引き起こすリスクが高くなります。

◆あなたは大丈夫? チェックしてみよう

チェック① あなたの腹囲は

男性・・・85 cm以上
女性・・・90 cm以上

※腹囲(おへそ周り)は、立って軽く息を吐いた状態で測定します。

チェック② あなたの健診結果は

【脂質】

中性脂肪 150 mg/dl 以上
HDLコレステロール 40 mg/dl 未満(いずれかまたは両方に該当)

【血圧】

収縮期(最高)血圧値 130 mmHg 以上
拡張期(最低)血圧値 85 mmHg 以上(いずれかまたは両方に該当)

【血糖】

空腹時血糖値 100 mg/dl 以上
HbA1c 5.6% 以上(いずれかまたは両方に該当)

右記の①、②のどちらにも該当する方は、メタボリックシンドロームの予備群もしくは該当者にあたります。

メタボリックシンドロームは、予備群の人を含めると、男性では50歳以上の約2人に1人、女性では60歳以上の約4人に1人が該当することがわかっています。先に述べた検査項目に該当しなくても腹囲

が気になる人は注意が必要です。

◆生活習慣を振り返ってみよう

左記の項目で該当数が多い方は、メタボリックシンドロームのリスクが高い状態です。

- ① 脂っこいものが好き
- ② 食事が不規則
- ③ 満腹になるまで食べてしまう
- ④ 菓子類をよく食べる
- ⑤ 毎日お酒を飲む
- ⑥ 運動の習慣がない
- ⑦ あまり歩かない
- ⑧ 睡眠時間が6時間未満

◆メタボリックシンドローム予防のための生活習慣

- ① 1日3食、規則正しく食べる
朝食を抜いたり、寝る前に夜食などを摂らないように心がけましょう。
- ② 栄養バランスのとれた食事
3食のどこかで、足りていない食品を補うようにしましょう。
- ③ よく噛んで、ゆっくりと食べ、腹八分目に
時間をかけて食事をする事で、食べ過ぎ予防につながります。

- ④ 毎日適度な運動を心がけよう
運動は、ストレスの解消という点からも効果的です。散歩やジョギング、ストレッチなど、できる

ことから始めましょう。

⑤ 禁煙・節煙を心がけよう

たばこは、肺がんをはじめ多くのがん、心筋梗塞や脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎、肺気腫などを引き起こす要因になります。

- ⑥ 十分な睡眠と趣味やリラクゼーションの時間を設け、ストレス解消を
睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、必要以上に緊張感を高めたり、不安やイライラを引き起こします。またストレスは、暴饮暴食につながり、肥満などに結びつくことが多いので、早めに解消することが大切です。

以上のように、日々の生活を見直すことも大事ですが、まずは、ご自身の健康状態を確認することがメタボリックシンドローム予防の第1歩です。身体は1年で変化します。年に1回は特定健診を受け、身体の状態をチェックすることから始めましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課 保健センター

☎ 55-7373