

メタボリック

(内臓脂肪症候群)

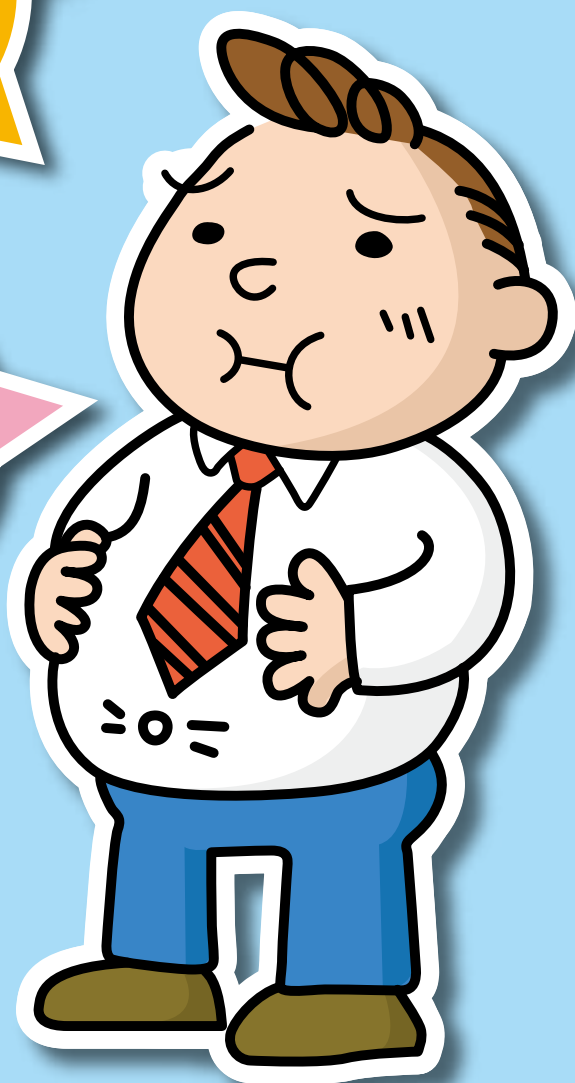
シンドロームを ご存知ですか?

糖尿病

高血圧

高脂血症

肥満

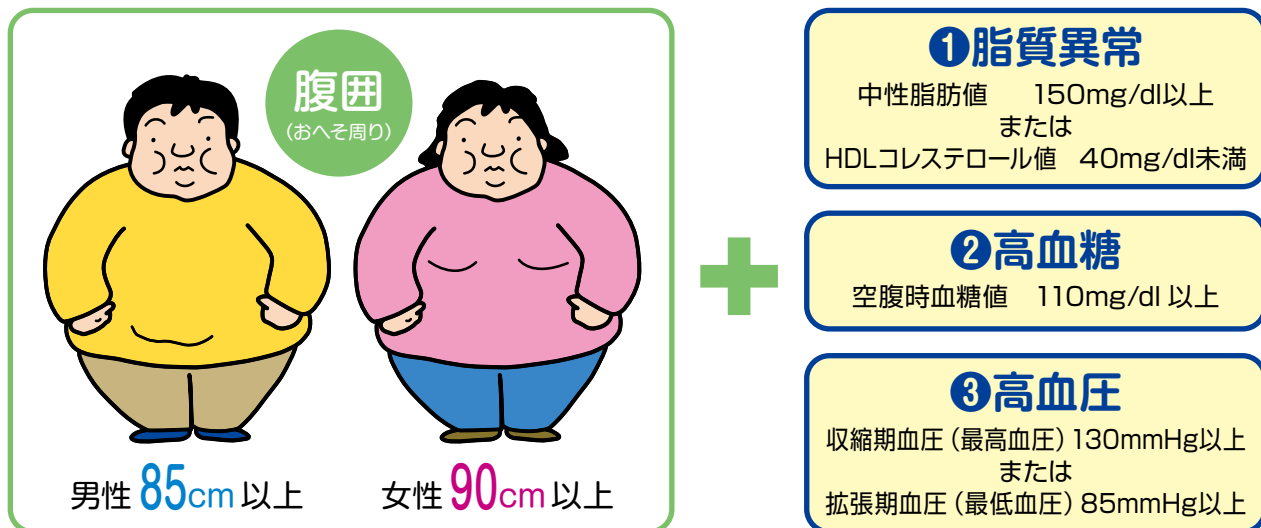


福井県

メタボリックシンドロームをチェック

内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）に加え、「血圧が高い」、「血糖値が高い」、「中性脂肪が多いもしくはHDLコレステロールが少ない」のうち、2つ以上あてはまる状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼びます。

メタボリックシンドロームの状態では、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命に関わる重大な病気につながります。



「腹囲」に加え、①～③のうち2つ以上があてはまると

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)

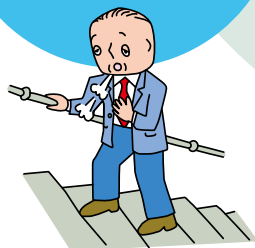
動脈硬化

全身に血液を送る動脈が固くなったり、もろくなったりして血液の流れが悪くなる。

心臓病

死因第2位

心筋梗塞、狭心症
心不全など



脳卒中

死因第3位

脳梗塞、脳出血
くも膜下出血など



その他の疾患

閉塞性動脈硬化症など



内臓脂肪型肥満からはじまるメタボリックシンドローム

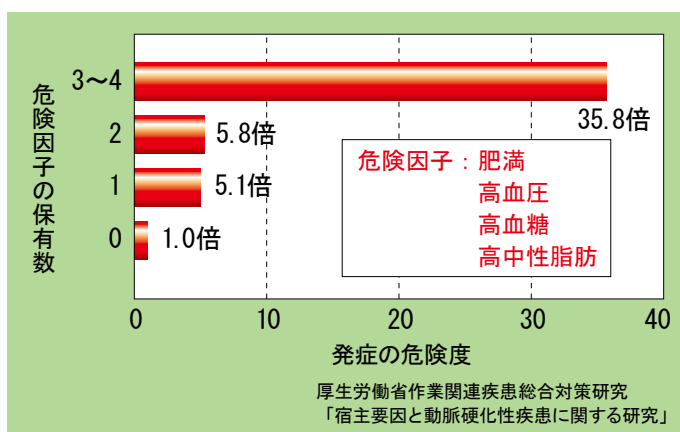
内臓脂肪が原因です！

肥満には内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満がありますが、メタボリックシンドロームの原因となるのは内臓脂肪型肥満です。

内臓脂肪から分泌される物質（ホルモン）には善玉と悪玉があり、内臓脂肪が増えすぎると善玉物質が減少する一方、悪玉物質が増加し、生活習慣病の原因となったり、症状を深刻化させます。

心臓病の危険度が36倍！

心筋梗塞や狭心症などの心臓病発症の危険度は危険因子の数と深く関係しています。ある調査によると、軽症であっても「肥満」、「高血圧」、「高血糖」、「高中性脂肪」の危険因子を3つ以上持つ人は全く持たない人に比べ、発症の危険度が36倍にもなることがわかりました。たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複することにより危険度が跳ね上がります。

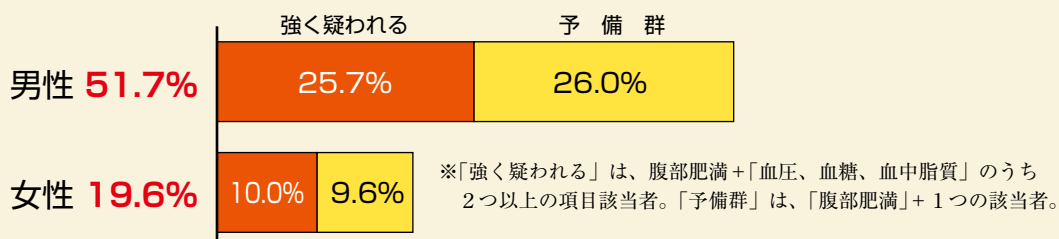


不健康な生活習慣（運動不足、不適切な食生活、喫煙など）がメタボリックシンドロームにつながります。

今、自覚症状が無くてもそのままの生活を続けて行くと、生活習慣病から重症化・合併症が進み、やがて要介護状態や寝たきりの原因になります。

生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう！

平成16年国民健康・栄養調査の結果によると、メタボリックシンドロームおよびその予備群は、40歳以上の男性で2人に1人、女性で5人に1人となっています。自分には関係が無いことと思わず、生活習慣を見直してみてください。

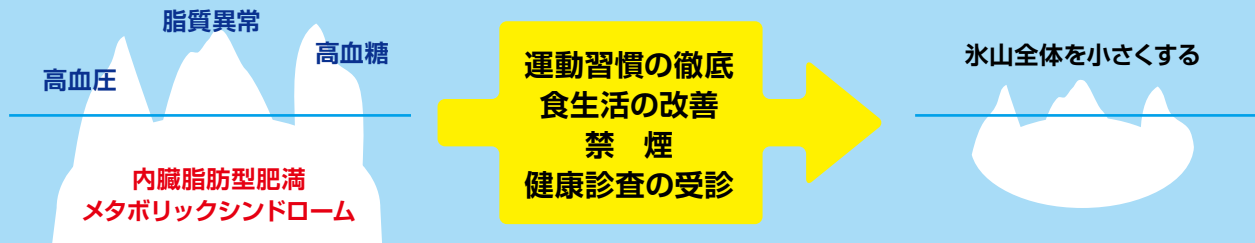


「平成16年国民健康・栄養調査」厚生労働省

今後は、地域や職場で行う健康診査にメタボリックシンドロームの考え方が導入されます。これまでの検査項目に加え、「腹囲」も計測します。また、結果に応じてきめ細やかな保健指導がされることとなります。健診は必ず定期的に受けてください。

メタボリックシンドロームの予防・解消法

メタボリックシンドロームは、よく氷山にたとえられます。高血圧、高血糖、脂質異常など目に見える部分が小さくても、また薬などで小さくできても水面下に隠れた大きな部分（内臓脂肪）を小さくしなければ根本的な解消になりません。そのためには、運動、食生活、禁煙、定期的な健康診査の受診が大切になります。



❖ 運動習慣の徹底

運動は内臓脂肪を減らす最も効果的な方法の一つです。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて増えやすく減りやすいと言われています。数kgの減量だけでも他の症状が改善されます。適度な運動の習慣をつけましょう。

運動の時間がとれない、運動が苦手という人も日常生活の中で体を積極的に動かしましょう。例えば通勤、通学でバス停一つ分歩く、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使うなど、工夫できることがたくさんあります。家事や育児も運動になります。意識して積極的に体を動かそうとすることがメタボリックシンドローム予防につながります。



❖ 食生活の改善

内臓脂肪がたまりやすい食事は、脂っこいもの、甘いもの、カロリーが高いもの、食べ過ぎ、緑黄色野菜の不足です。また、塩分の取りすぎにも注意しましょう。バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。



❖ 禁煙

たばこの煙には約40種類の発ガン性物質を含め、200種類以上の有害物質が含まれています。がんをはじめ、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症の原因となります。また、自分だけでなく周りの人の健康まで影響します（受動喫煙）、自分のため、家族のために今すぐ禁煙に挑戦しましょう。

❖ 健康診査の受診

メタボリックシンドロームの判断基準には血液検査を受けないと分からないものもあります。毎年受診し血糖値や血圧などの数値を把握することで、早期から生活習慣の改善に取り組むことができ、メタボリックシンドロームの芽を摘むことができます。