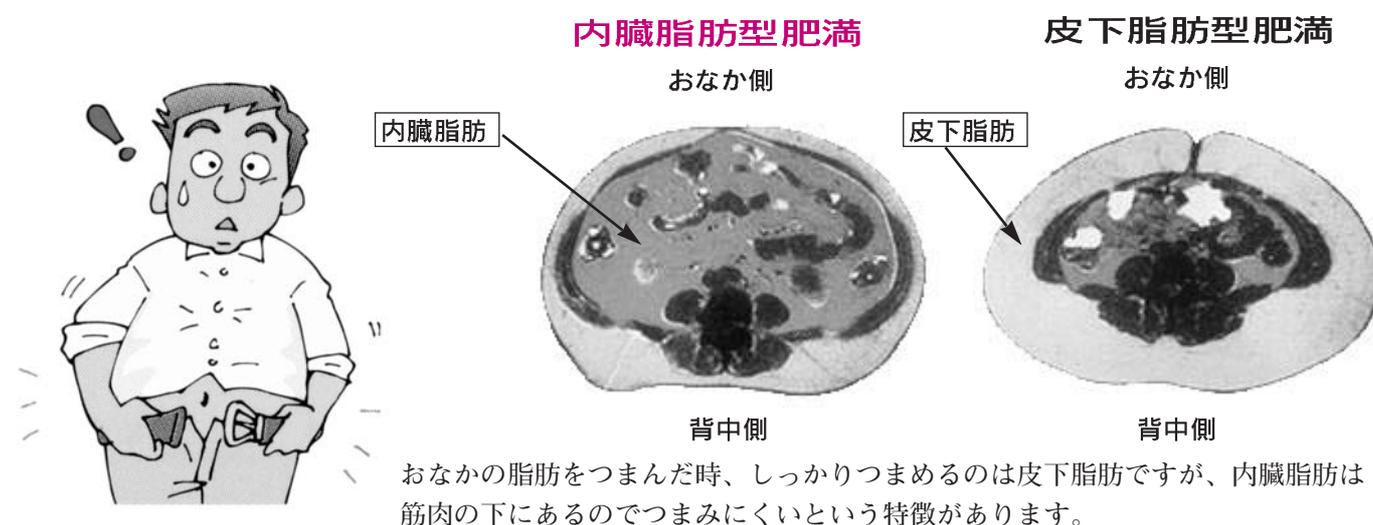


特集 ～あなたにせまる！～ **メタボリックシンドローム**

心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの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(内臓脂肪症候群)」が中高年層に急増しています。皆さんで正しい知識を身に付け予防しましょう。

メタボリックシンドロームってなに？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、**特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満といえます)**が原因であることがわかってきました。内臓脂肪の蓄積によって代謝異常が起き、動脈硬化となり、その結果、心臓だったら心筋梗塞や狭心症、脳であったら脳梗塞、また血管では閉塞性動脈硬化症などといった病気になってしまいます。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を**メタボリックシンドローム**(「metabolic=代謝」・「syndrome=症候群」(代謝異常症候群))といえます。



あなたは大丈夫？

メタボリック・シンドロームは、内臓脂肪の蓄積を示す目安として**腹囲(へそまわり)**の数値と、**血中脂質**、**血圧**、**血糖**の3つの健診数値から判定します。

★チェック1 腹囲(へそまわり)は？

男性：85cm以上

女性：90cm以上

★チェック2 健診結果は？

	基準値
血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
血圧	収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上 または 拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上
血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上

※チェック1に加え、

- ◎チェック2の2項目以上に該当する方は
→**要注意!**メタボリックシンドロームの可能性が強く疑われます。
- ◎チェック2の1項目に該当する方は
→**注意!**メタボリックシンドローム予備軍と考えられます。

今回は、メタボリックシンドロームが起こる仕組みなどをお伝えする予定です。

問合先 いきいきプラザ都留
健康推進課 予防担当
☎(46)5113 内線123・132