

メタボリックシンドロームをご存知ですか？

内臓周りに脂肪がたまった肥満(内臓脂肪型肥満)に加え、高血糖・高血圧・脂質異常といった危険因子が2つ以上あてはまる状態を、メタボリックシンドロームといいます。

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm 以上 女性 90cm 以上</p> <p>内臓脂肪型肥満</p>	+	<p>1 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c(NGSP値) 6.0%以上</p>
		<p>2 高血圧</p> <p>収縮期(最高)血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期(最低)血圧 85mmHg以上</p>
		<p>3 脂質異常</p> <p>中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl未満</p>

「腹囲」に加え、①～③の2つ以上があてはまれば**メタボリックシンドローム**
(内臓脂肪症候群)

何が怖いの？

1つ1つの軽い異常が複数重なることで、動脈硬化が急速に進み、命に関わる重大な病気になる可能性が高くなります。

少しだけ
コレステロール値が
高い

少しだけ
血圧が高い

少しだけ
血糖値が高い



動脈硬化
が進む

脳卒中

脳梗塞、脳出血、
くも膜下出血など

命に関わる 病気に！

心臓病

心筋梗塞、狭心症、
心不全など

糖尿病の合併症
(網膜症・腎症・神経障害)
など



メタボリックシンドロームの予防・解消に必要なこと

内臓脂肪は、皮下脂肪に比べ減らしやすいのが特徴です。数kgの減量でも、健診数値が改善されます。



運動習慣を つけよう！

からだを動かすことは、内臓脂肪を減らすのに効果的です。

日常生活の中で、 からだを積極的に動かそう

- * 短時間でも歩く習慣をつける
- * できるだけ階段を使う
- * 家事や育児に参加する
- * 楽しんで続けられる運動を見つける



食生活を 改善しよう！

バランスのよい食事を 心がけよう

- * 脂っこいもの、甘いもの、カロリーの高いものを減らす
- * 野菜を意識して食べる
- * 塩分をとりすぎない
- * 「腹八分目」にとどめる



禁煙を しよう！

タバコの煙には、200種類以上の有害物質(約40種類の発がん性物質を含む)が含まれています。また、自分だけでなく、周りの人の健康にも悪影響です。

禁煙に「遅すぎる」ことはなく、続けることで、からだは健康を取り戻していきます。



定期的に健診を 受けよう！

健診を受けて、年ごとの変化を見ることで、早期から生活習慣の改善に取り組むことができ、病気の悪化を防ぐことも可能になります。

毎年受診して、自分の基本的な検査数値を把握するようにしていきましょう。

※通院治療中の方、または体調が悪いときは、医師などにご相談ください。