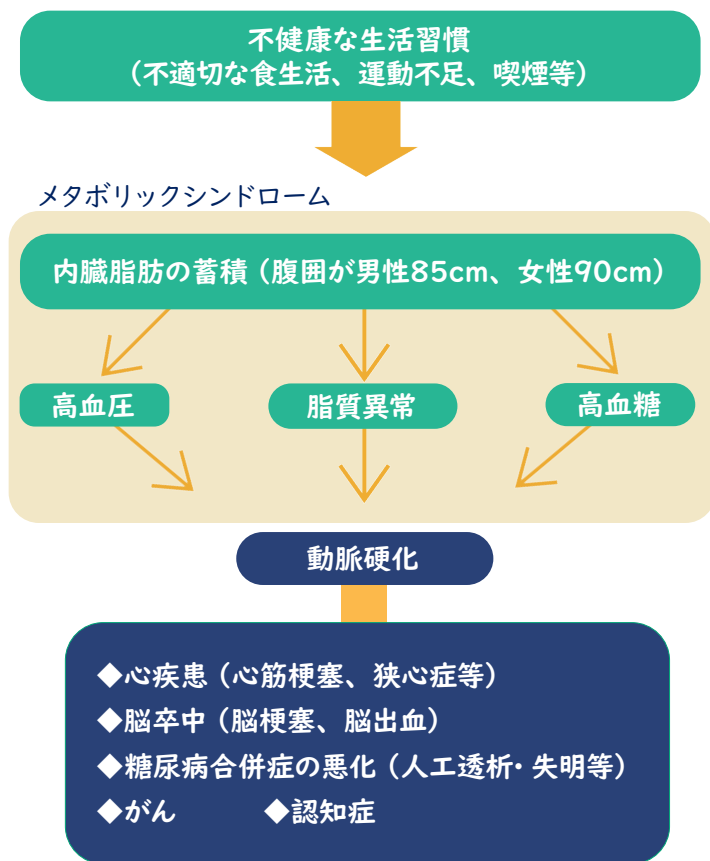


メタボリックシンドロームの構造



健康コラム

メタボは体からの危険信号

皆さん年に1回は健診を受けていますか。健診は自分の体の中で起きていることを知ることができ、大切な機会です。

本号では、注目して欲しいメタボリックシンドロームについてお伝えします。

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(メタボ)とは、内臓脂肪型の肥満に血圧、脂質異常、血糖の異常が2つ以上重なり、その異常をそのままにしておくとも将来的に心筋梗塞

や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を引き起こすリスクが高まっている状態をいいます。

肥満は体格指数(BMI)を基準に診断されるのに対し、メタボは内臓脂肪の蓄積と血圧、脂質異常、血糖を診断基準とします。

メタボは単にお腹周りが太い、太っているだけでは診断されないのです。肥満よりもメタボのほうがより動脈硬化性疾患や糖尿病の発症リスクを高めます。

メタボリックシンドローム

になぜ注目するのか

健診等で体重、腹囲、血圧、血糖、脂質に基準値よりも高い項目があり、それが複数ある状態が長年続いていくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞等の病気を発症するリスクが高くなると言われているからです。

基準値を超えている項目の数が多いほど発症リスクが高くなります。

本町は全国的にみても心疾患で命を落とす割合が高い状況にあるため、メタボの減少・改善は町の健康課題でもあります。

検査項目	基準値
身長	18.5~24.9
体重	50.0~74.9
BMI	18.5~24.9
腹囲	85.0以下
血圧	120/80以下
総コレステロール	220以下
LDLコレステロール	160以下
HDLコレステロール	40以上
血糖	100以下
ヘモグロビンA1c	5.6以下
赤血球数	400~530
白血球数	4000~10000
血小板数	13.0~42.0

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係

電話 0241-62-6180

メタボと診断されても自覚症状はありません。基準値より高い項目は少しの心がけで基準値内にすることも可能です。

- 1 健診を受けて体の状態を知る
- 2 異常項目があれば早期受診治療
- 3 生活習慣の見直し

今年1年も元気に健康で過ごせるように生活習慣に関する目標も立ててみましょう。町では生活習慣見直しのお手伝いをすることができます。ぜひ一緒に考えさせてください。



保健師
星 佳奈子