

## メタボは体からの危険信号



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（B M I）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。

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。

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ます。  
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  
まにしておくと将来的に心筋梗塞

### メタボリックシンドロームの構造

不健康な生活習慣  
(不適切な食生活、運動不足、喫煙等)

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積（腹囲が男性85cm、女性90cm）

高血圧

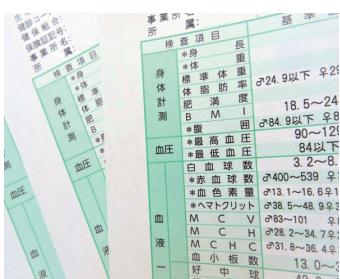
脂質異常

高血糖

動脈硬化

- ◆心疾患（心筋梗塞、狭心症等）
- ◆脳卒中（脳梗塞、脳出血）
- ◆糖尿病合併症の悪化（人工透析・失明等）
- ◆がん
- ◆認知症

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。



#### 【問合せ】

健康福祉課 健康増進係

電話 0241-62-6180

保健師  
星 佳奈子