



健診結果。みなさんは大丈夫？

検査数値「ちよっと高め」が落とし穴

メタボリックシンドロームにご用心

最近、よく耳にするようになって「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」。これは、内臓に脂肪が貯まり過ぎている人が、高血圧、高脂血症、高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態を示す呼び名で、心臓病や脳卒中を始め、さまざまな病気の引き金となります。

メタボリックシンドロームの大きな要因は、食べ過ぎと運動不足。病気のリスクを高めないために、今一度、生活習慣を見直しましょう。



おなか周りが

気になり始めたなら要注意！

肥満には、太ももやお尻の周りの皮下に脂肪が貯まる【皮下脂肪型肥満】と、内臓の周りに脂肪が貯まる【内臓脂肪型肥満】の2タイプがあります。

メタボリックシンドロームは【内臓脂肪型肥満】によるもので、皮下脂肪と違って見た目に分かりづらく、ついつい油断しがち。気づかないでいると、やがて動脈硬化を引き起こし、取り返しの付かないことにもなりかねません。

おなか周りが気になり始めたら、それは、メタボリックシンドロームの注意信号です。

■内臓脂肪を

貯め込まないで！

メタボリックシンドロームの原因は、内臓脂肪の蓄積です。食べる量を減らしたり、活動量を増やしたりして、生活習慣を

改善し、内臓脂肪をへらしましょう。

運動を、

もっと体を動かそう！



通勤や近くの買い物などは車を使わず歩く。エレベーターでなく階段を使う。日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

食事、腹八分目に控えよう！



栄養のバランスを考えながら、全体重を減らしましょう。1日3食を規則的に食べる、よくかんでゆっくり食べる、食器を小ぶりの物に変えるなど、少しの努力の継続が大きな効果を生みます。

禁煙行動パターンを

変えよう！



朝起きてすぐに吸う習慣があるなら、先に洗顔や着替えを済ませましょう。また、昼食後はさっと席を立てて散歩をするなど、喫煙タイムを作らないのも一つの方法です。

あなたは大丈夫？

次の[1]に加え、[2]~[4]の2項目以上に該当するとメタボリックシンドロームです。まずは、おなか周りを計ってみましょう。

[1]内臓脂肪型肥満

腹囲……男性85cm以上、
女性90cm以上

[2]血中脂質

中性脂肪(トリグリセリド)値
……150mg/dl以上
HDLコレステロール値……40mg/dl未満
の両方またはいずれか

[3]血圧

収縮期(最高)血圧……130mmHg以上
拡張期(最低)血圧……85mmHg以上
の両方またはいずれか

[4]血糖値

空腹時血糖値……110mg/dl

タバコはメタボリックシンドロームの共犯者

タバコを吸うと、血圧や心拍数が上昇して心臓に負担がかかります。また、中性脂肪を増やしたり、善玉コレステロールを減らして悪玉コレステロールを増やしたりすることで、血栓ができやすくなり、動脈硬化を促進させてしまうため、病気のリスクはさらに高まります。

【腹囲の計測方法】

両足をそろえて立ち、両腕は体の横に自然に下げて。体の力を抜き、息の吐き終わりに、へその高さの腹囲を測ります。
※スカートやズボンのウエストサイズとは異なります。



今年の健診ごくるうさまでした。

今年の複合健診の受診者(4月1日～6月30日実施分人数)は、1,346人でした。

そのうち、

- 異常なしの人…………… 37人
- 要指導の人……………400人 (うち274人が20～65歳の方です)
 - 糖尿病疑いで要指導の人…………… 34人
 - 高脂血症疑いで要指導の人……………218人
 - 高血圧症疑いで要指導の人……………100人
- 要医療(精密検査が必要な方)の人……………309人
 - 糖尿病疑いで要医療の人……………61人
 - 高脂血症疑いで要医療の人……………222人
 - 高血圧症疑いで要医療の人……………136人
- 医療継続(今現在病院にかかっている方)の人……………600人
 - 高血圧症で医療継続の人……………495人
 - 高脂血症で医療継続の人……………379人
 - 糖尿病で医療継続の人……………185人

※ただし、要医療の方、医療継続の方は重複している方もいます。要医療の方は、自己判断せず、必ず精密検査を受けるようお願いいたします。医療継続の方は、「かかりつけ医」の先生と相談してください。(要医療となっている方は、お手数ですが病院受診後、各保健センターに連絡下さい。)

◎私達の体は常に変化しています。健診は病気の発見だけでなく、体の異変を早期に発見する重要な役目があります。大切なのは、毎年の数値の変化に注目することです。血圧や血糖、脂質の数値に異常がなくても安心せずに、少しでも異常値に向かいつつあったら、生活習慣病の黄信号ととらえ、生活習慣の改善を心がけましょう。

また、健診の結果を生活に上手に生かし、意識して取り組み、習慣化することが将来の生活習慣病予防などにつながっていきます。その結果、快適な生活が送れることはもちろん、**医療費の節約にもつながります。**

毎月19日は「食育の日」

世の中にはいろいろな記念日があります。

多くの人に「食」の興味や関心を持ってもらおうと、内閣府が毎月19日を「食育の日」と定めました。

食事は毎日のことだけに、かえって意識が薄れてしまいがちです。月に1回、食育の日に、毎日の食事について家族や友人と話合ってみませんか。

食育は子どもを中心に、それを取りまく家族や地域のおとながみんなで取り組むことが大切です。これを機会にご家庭でも何か「食」への関心を高めてみませんか？

あなたの「食育の日」の目標を記入してみよう。たとえば……

- ・家族そろって食事をする。
- ・1日3食きちんとたべる。
- ・偏った食事にしない。 など

へお詫びと訂正

むし歯のない子8月号で誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

(誤) 加藤 亜衣ちゃん

(正) 加藤 亜依ちゃん