

あなたは大丈夫!? メタボリックシンドローム

肥満や高血圧、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内臓脂肪型肥満）が原因であることがわかってきました。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」といい、治療の対象として考えられるようになってきました。
あなたは大丈夫ですか？チェックしてみましょう！

メタボリックシンドローム予防・改善のポイント

- 適性なエネルギー摂取（食べ過ぎない）
- 栄養バランスのとれた食事をする
- 糖分、塩分、脂肪、アルコールの摂取を控える



- 野菜は1日350g以上を目標に
- 1日20~30分の有酸素運動で脂肪を燃焼させる
- 体重や腹囲を毎日測り、記録をつける

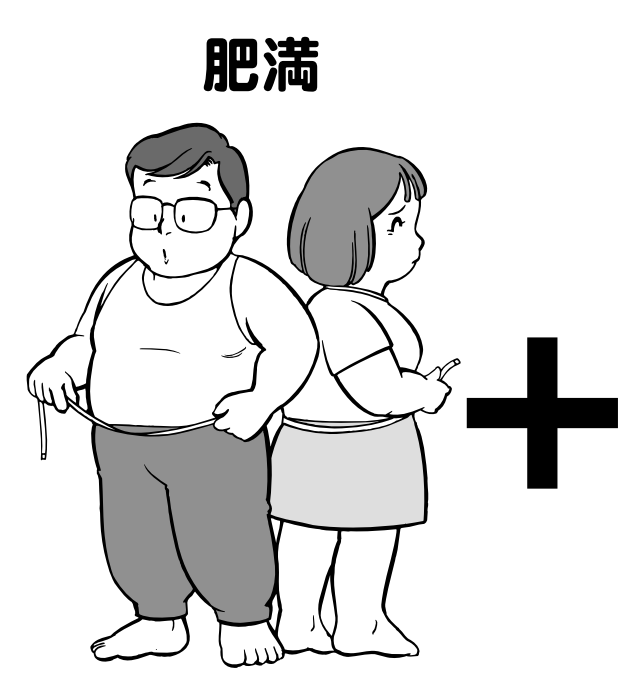


メタボリックシンドロームの予防と改善のために
メタボリックシンドロームの予防、改善には体に蓄積された内臓脂肪を減少させることが必須です。そのためには運動、食事に気を付け、喫煙や過度の飲酒、ストレス、睡眠不足などの生活習慣を見直すことが大切です。

芳賀町では、保健師・管理栄養士が皆さんと一緒に生活習慣を見直し、アドバイスします。
■健康相談（保健センター）
火・木曜日9時~16時をご利用ください。
健康福祉課健康係
☎028(67)6042

メタボリックシンドロームとは

肥満 + 高脂血症・高血圧・高血糖のうち2つ以上に該当した状態をいいます。



おへその高さで腹囲を測ってみよう

男性85cm以上 女性90cm以上

高脂血症 (血清脂質)	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
高血圧	収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上 または 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖値 110mg/dl以上

健康ライフ
年をとると、「死」や「別れ」といった喪失体験が増えることもあって、引きこもりやうつ状態になることがあります。しかし、消極的で日常生活に活気のない状態が続くと、脳の老化が進み認知症を招きかねません。マイナスの気持ちは脳の働きを低下させます。一方「きつとできる」「大丈夫だ」というプラスの気持ちや自信は脳を活性化させてくれます。

★心を元気にするために

- ① プラス思考で生活する。
- ② 嫌なことは忘れる、思い出さない。
- ③ 過去や他人と比較しない。
- ④ 自ら老け込まない。
- ⑤ いつでも「今が自分の適齢期」と思う。
- ⑥ 友達を作る。
- ⑦ 異性との付き合いも大切にする。
- ⑧ おしゃれや化粧に気を配る。

町では介護予防を図り元気な高齢者を増やすため、生きがいサロン事業を実施しています。7月から八ツ木・西高橋・上延生・東水沼でも始まり、町内14か所で毎週開催しています。いつでもいきいきと元気な日々を送るために、ぜひご参加ください。

健康福祉課介護保険係
☎028(67)6015



危険因子の数 肥満・高脂血症 高血圧・高血糖	心臓病の危険性
該当なし	1倍
1個該当	5.14倍
2個該当	5.76倍
3~4個該当 メタボリックシンドローム	35.8倍

上記の項目に、3~4個該当するメタボリックシンドロームの人は、心臓病発症の危険性が該当しない人の35.8倍となっております。メタボリックシンドロームは自覚症状はほとんどありませんが、病気が静かに進行し、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中の要因となります。

メタボリックシンドロームになると心臓病発症の危険性は急激に上昇!