

# 健康ワンポイントアドバイス

## メタボリック症候群とは？

保健師 原 照美

最近、メタボリック症候群という病名をよく耳にされるのではないのでしょうか。

メタボリック症候群を日本語に訳すと「内臓脂肪症候群」で、

肥満に加え血圧や血糖値、脂質などの検査値がやや高めのもので、複数もっている状態をいいます。それぞれ治療が必要なほどの値ではないものの、やや高めの項目が増えるほど脳卒中や心筋梗塞の危険が大きくなります。

これらの危険因子は、一つでも動脈硬化を招きますが、複数で互いに影響しあい、動脈硬化を飛躍的に進行させることが分かっています。

メタボリック症候群は、特に

お腹の内側、内臓の周りにたまった内臓脂肪が大きく関係しています。この脂肪が、血中の糖や脂肪の代謝を調節する

物質の分泌を抑える作用をするため、代謝が上手くいかなくなり糖尿病や高脂血症をひきおこします。

メタボリック症候群の状態から脱出し、病気を予防するためには、生活習慣を改善することがなにより大切です。ポイント

★1日3回の規則正しい食事

★腹8分目

★野菜やきのこ類をたっぷりとるようにする

★日常生活の中で積極的に体を動かす

★テレビを見ながらの「ながら運動」

【メタボリック症候群の診断基準】

●腹部肥満Ⅱ立った状態で、その周囲を測ります。(男性85cm以上、女性90cm以上)

●高脂血症Ⅱ①②のいずれかまたは両方

①中性脂肪が150mg/dl以上

②HDLコレステロールが40mg/dl未満

●血圧Ⅱ①②のいずれかまたは両方

①収縮期血圧が130mm/Hg以上

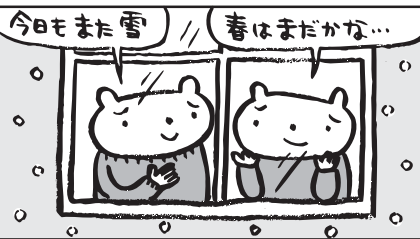
②拡張期血圧が85mm/Hg以上

●空腹時血糖Ⅱ110mg/dl以上

平成18年度より「まちぐるみ総合健診」に腹囲測定を取り入れ、メタボリック症候群の判定を行う予定です。

## やっちゃんぶっちゃん

作：アーモンズ  
花が咲いた...の巻 vol.20



シリーズ

## みんなで作る「のびる」兵庫国体

No. 12

いよいよカウントダウン!

兵庫国体まで250日

9月30日の兵庫国体開幕まで250日を切りました。

3月には、オリンピックの聖火リレーにあたる大会旗・炬火ランナー募集を行います。また、総合開会式のプログラム、出演者も順次発表され、5月からは開会式入場券の予約とデモスポ

行事の募集が始まります。

日を追うごとに、県内各地で国体ムードが盛り上がりつつあります。

### 地域イベントに「はばたん」を

兵庫国体をPRするために、「はばたん」が市内各地で行われるイベントに登場して人気を集めています。

養父市国体推進室では、「はばたん」の着ぐるみの貸し出しを行っています。

国体ムードを盛り上げるために地域、学校などで行われるイベントで「はばたん」をご活用ください。

【連絡先】養父市国体推進室(☎662-13810)



662-13810