



年明け早々より寒い日が続き、インフルエンザも猛威を振わせる今日この頃ですが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか？

“お家が1番”とこたつについつい長居して、口さみしさからおやつに手が伸びてしまい「食べすぎた～～」、「飲みすぎた～～」等と言っている方はいませんか？

最近『**メタボ**』（メタボリックシンドローム）という言葉も浸透し、お腹の肉をつまみながら、「私は大丈夫かしら～？」と心配されている方も多くいらっしゃると思います。

それもそのはず、厚生労働省によると、「メタボリックシンドロームないしその予備群と診断される者は、1900万人に達し、中高年男性の2人に1人、女性の5人に1人にのぼる」と言われているのです。

「お腹がポッコリしてきた」「ズボンがきつくなってきた」そんな人は危険信号です。まずはメタボリックシンドロームとは何かを知ることからはじめましょ～。



メタボリックシンドロームとは??

生活習慣病と呼ばれる「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などの病気は、それぞれが別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪がたまっている状態（内臓型脂肪肥満）が原因となって進行して行くことがわかってきました。この**内臓型脂肪肥満**に加えて、「**高血圧**」「**高血糖**」「**脂質異常**」のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態を**メタボリックシンドローム**（内臓型脂肪症候群）と言います。

メタボリックシンドローム診断基準



内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

2項目以上に
該当すると
メタボリック
シンドローム

高血圧

最高血圧 130mmHg 以上
最低血圧 85mmHg 以上
のいずれか両方

高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

血糖脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上
HDLコレステロール 40mg/dl 未満
のいずれか両方

病気が重なることで

“危険”

“危険”

動脈硬化の急速な進行

命にかかわる病気の進行
脳卒中、心筋梗塞 等



メタボリックシンドロームって危険なの？

内臓脂肪がたくさんたまった状態を放置していると、血糖値や血圧が「ちょっと高め」といった病気と診断されない予備軍であっても、病気が重なることで、動脈硬化を引き起こし、ひいては、脳卒中、心筋梗塞といった命にかかわる病気を急速に招くことになります。心臓病を例にとると肥満や高血圧等の問題の数（危険因子）を2つ持つ人は、全く持たない人に比べ、その発症リスクは5倍近くに、3つ4つ併せ持つ人は、なんと35倍にもなり、危険度は急激に上昇します。

このようにメタボリックシンドロームをほうっておくと大変危険なのです。

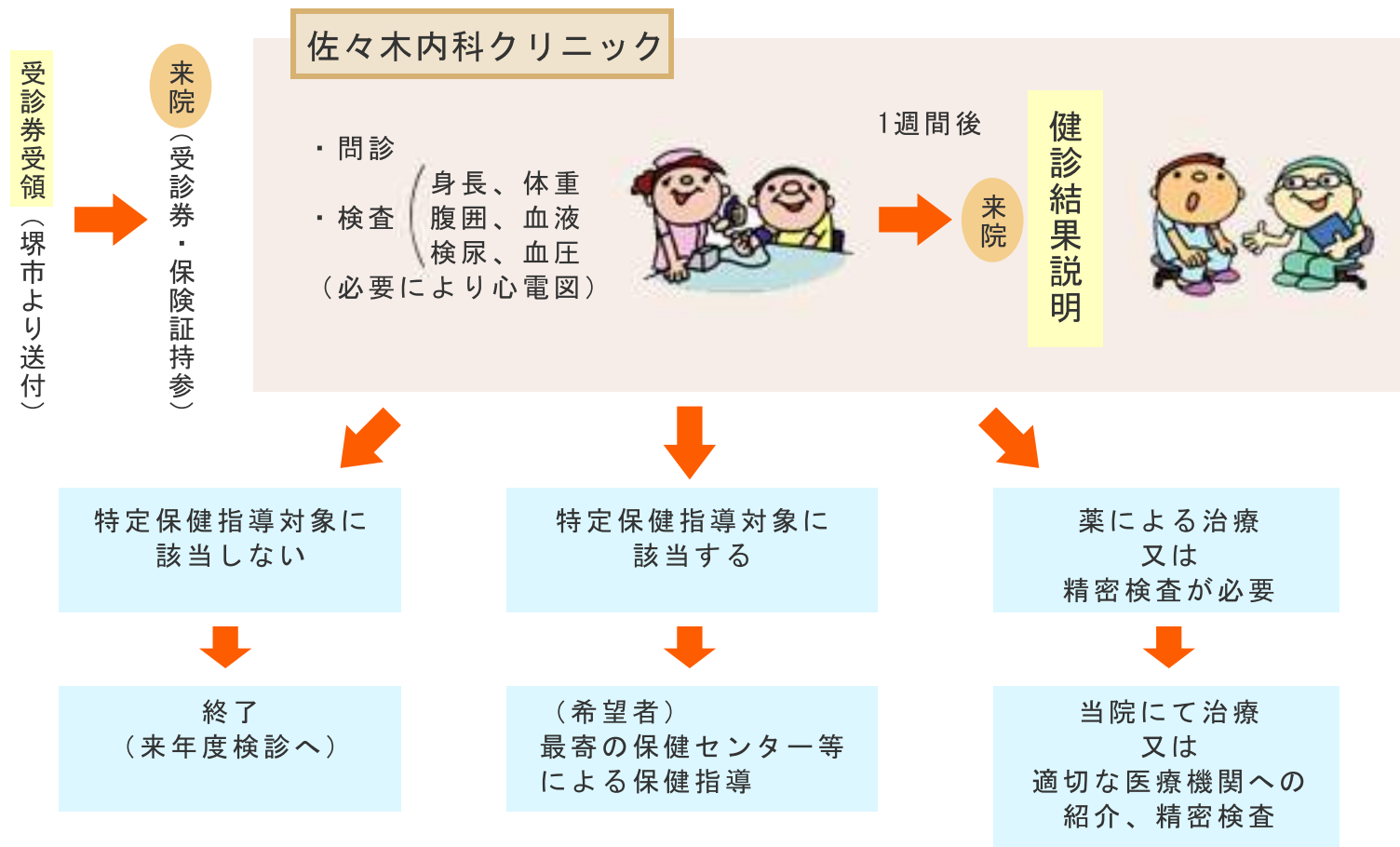
特定健診

堺市では平成20年4月から、年に1回40～74才の方（堺市国民健康被保険者）を対象にメタボリックシンドローム対策に重点を置いた特定健康診断を実施しております。

（自己負担額500円 但し、65才以上の方は無料）

当院でもこの特定健診を行うことが出来ます。

（当院では、特定健診のみで特定保健指導は行っておりませんので、あらかじめご了承ください。）



※特定健診・特定保健指導につきましては、詳しくは、
堺市健康医療推進課（072-222-9936）又は最寄の保健センターにお訪ね下さい。
北保健センター（072-258-6600）、堺保健センター（072-238-0123）

※堺市国民健康以外の方は、お持ちの健康保険証をご確認の上、加入されている医療保険者にお尋ね下さい。

※受診券の期限を確認の上、受診券と保険証をお持ちの上、お越し下さい。

メタボリックシンドロームの予防と改善

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの悪い生活習慣を改善することで減らすことができます。でも、わかっているのに「運動」となると気負ってしまいますね。

そこで、おすすめなのは、ウォーキングや家事です。

これらを運動にかえると知らず知らずの間にカロリーを消費してくれます。

健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2000kcal、**1日あたり約300kcal**といわれています。

これは1日1万歩歩けばクリアできる消費カロリーです。（60kgの方が時速4kmで歩いた場合）

これならできそうではありませんか？

運動習慣



- ・ 家事
- ・ 無理のないウォーキング
- ・ サイクリング等

食生活の改善



- ・ バランスの良い食事
- ・ 腹八分目
- ・ アルコールはほどほどに

禁煙



当院でも禁煙治療を行っています。

体重1kg落とすのにかかるエネルギー7000kcal

ウォーキング	51kcal	草むしり	61kcal
洗たくほし	66kcal	入浴	67kcal
炊事	54kcal	自転車	73kcal
アイロンかけ	50kcal	掃除	55kcal

（体重60kgの方が20分間行った場合の消費カロリー）



健康診断を定期的に受診し、自分の健康状態を知ること、そして結果をそのままにせず、生活習慣を改善して、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

編集後記

今年はインフルエンザの流行が遅く、1月のなかばより多くの学級閉鎖の声を聞かれるようになりました。

みなさんうがい手洗いして予防をおこたりなく・・・。

くれぐれも気を付けてお過ごし下さいね。

（編集者 佐々木 えり子）

