



# そのおなか、 メタボにつき注意！

## 大丈夫ですか？あなたの生活習慣

## メタボリックシンドロームって？

食べ過ぎや運動不足によって、腹部の内臓に脂肪がたくさんついて、その上、血圧が高い、血中の中性脂肪が多いなどといった症状が2つ以上重なった状態をメタボリックシンドローム(メタボ：内臓脂肪症候群)といいます。

メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの重い生活習慣病に進む危険性がとても高いため、早い段階で改善することが大切です。

40～74歳の男性の2人に1人(56.2%)、女性の5人に1人(19.2%)は「メタボ」、または「その予備群」といわれます。

(厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査」による)



### ■メタボリックシンドロームの診断基準

下記の条件の中で、①の腹囲に加えて②～④のうち2つ以上当てはまる場合をいいます。

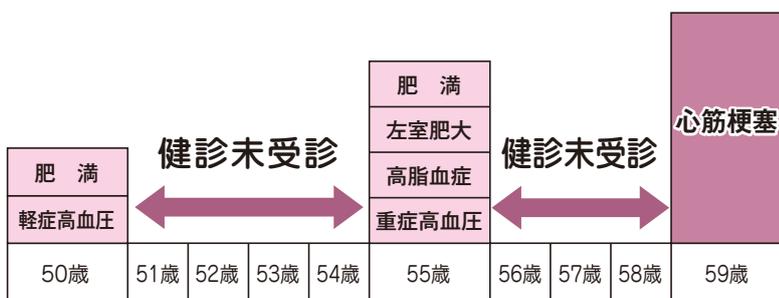
①腹 囲	男性：85cm以上 女性：90cm以上
②脂 質	中性脂肪値が150以上、またはHDLコレステロール値が40未満
③血糖値	空腹時血糖値が110以上
④血 圧	収縮期血圧130以上、または拡張期血圧85以上

## 生活習慣病は沈黙の病気です。

メタボリックシンドロームと深い関わりがある生活習慣病は、ほとんどの場合自覚症状がないままに進行します。自覚症状が出てきたときには、病気はかなり進行し、簡単には治らない状態となります。

毎年健診を受けて、自覚症状のない段階から生活習慣を見直すことで、多くの生活習慣病を防ぐことができます。

### ◆59歳Aさんの例 心筋梗塞で倒れてしまいました！



#### 〈Aさんが健診を受けなかった理由〉

- ・自分の体はなんともない。忙しくて毎年は受けられない。
- ・要注意・やや高めなら、数年おきていだろうと思っていた。
- ・健診で何を見ているのかわからない。

近年、国内では生活習慣病が増え続け、その割合は死因の3分の2、医療費の3分の1を占めています。こうした生活習慣病を予防し、健康で過ごしていたために、平成20年4月から40歳から74歳の方を対象に「特定健診・特定保健指導」がスタートしました。新しい健診のねらいは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症と関わりが深いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と解消。これまでの「早期発見」「早期治療」から「病気を未然に防ぐ」ことを目的に、健診のあり方が大きく変わりました。