

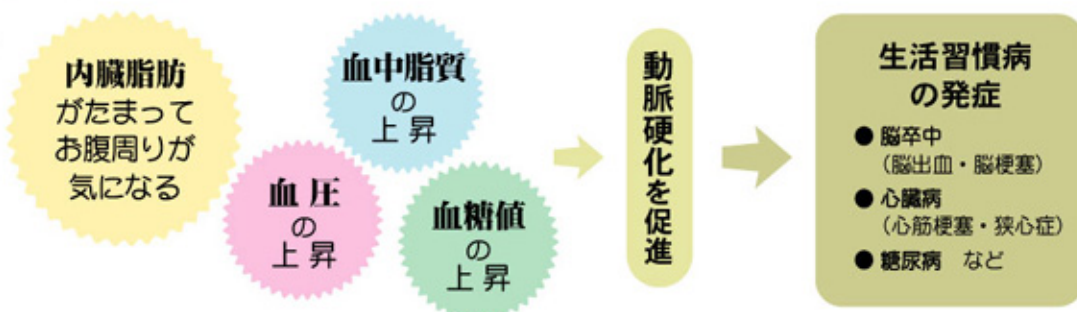
メタボリックシンドローム

心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発症に大きく関与する「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」が中高年層に急増しています。ご自身の生活習慣と健診結果をチェックして、少しでも異常があれば毎日の生活を見直し・改善しましょう。



● メタボリックシンドロームって何？

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまり、お腹周りが気になっている人で、「血中脂質・血圧・血糖値」のいずれかの値が高い状態のことです。(下記診断基準参照)



● あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積を示す目安としてウエストの数値と、3つの健診数値から診断されます。数値に該当しなくても腹囲が気になる人は注意が必要です。生活習慣に留意して内臓脂肪の蓄積を予防しましょう。

Check 1 あなたの腹囲(ウエスト周囲径)は？

男性：85cm以上
女性：90cm以上

(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

※腹囲(ウエスト)は、立って軽く息を吐いた状態ではかります。



Check 2 あなたの健診結果は？

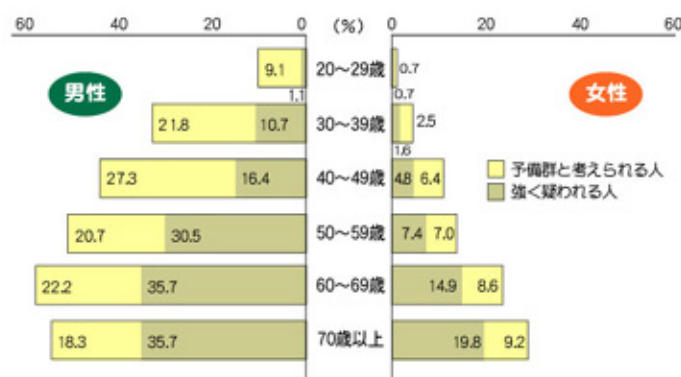
	基準値
血中脂質	トリグリセリド値 150mg/dL以上
	HDLコレステロール値 40mg/dL未満 のいずれか、または両方に該当
血 圧	収縮期(最高)血圧値 130mmHg以上
	拡張期(最低)血圧値 85mmHg以上 のいずれか、または両方に該当
血 糖	空腹時血糖値 110mg/dL以上

Check 1 に該当し、Check 2 に 2 項目以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

● 増え続けるメタボリックシンドローム予備群

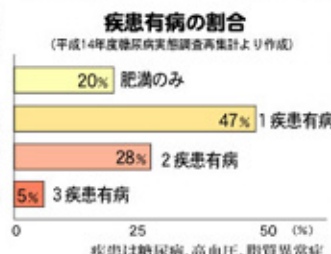
男女とも40歳過ぎから急増し、予備群を含めると40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人があてはまり、全国で約2,000万人と推定されています。

メタボリックシンドロームの状況(20歳以上)
(厚労省「平成21年国民健康・栄養調査結果の概要」より作成)



ヘルシーコラム ～すべての素因は肥満？～

人の体脂肪1gには、約7kcalのエネルギーが蓄えられています。毎日の摂取量が200kcalを超える状態がひと月以上続くと、体重は約1kg増加することになります。メタボリックシンドロームは、エネルギー摂取量が消費量を上回る状態が続き、内臓脂肪が過剰に蓄積されることが主原因で、肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っています。



みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会