



防ごう！ メタボリックシンドローム

●メタボリックシンドロームの診断基準

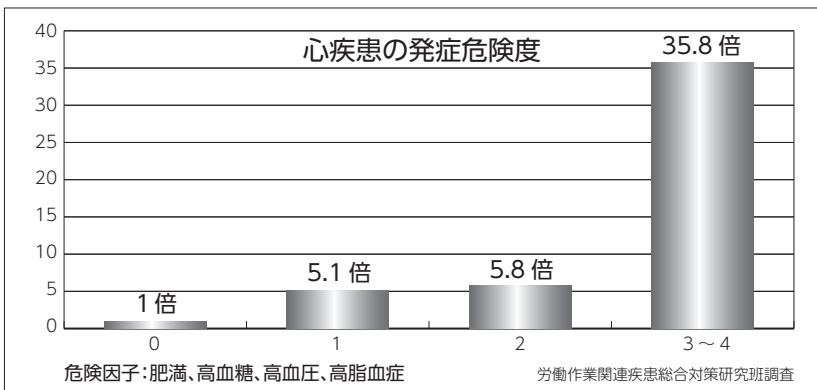
- ① へその位置でウエストサイズ 男性：85cm 女性：90cm
+
- ② 以下のうち2つ以上に該当するか
 収縮期血圧 130mmHg 以上(かつ/または)拡張期血圧 85mmHg 以上
 空腹時血糖値 110mg/dℓ 以上
 トリグリセライド(中性脂肪)値 150mg/dℓ 以上(かつ/または)HDL(善玉)コレステロール値 40mg/dℓ 未満
- ↓
- ①と②の両方に当てはまる人はメタボリックシンドロームと診断されます

●益城町の健診受診者でみてみると…

男性 **4** 割、女性 **1** 割の人が該当します。

※上記の割合は、メタボ予備軍を含んでいます。
 ※メタボ予備軍とは…メタボの基準に、空腹時血糖値が 100 mg /dl 以上を加えたものです。

危険因子の重なりと心筋梗塞・狭心症の危険性



メタボリックシンドロームとは
 どんな状態

おなか周りに脂肪がたまったり「内臓脂肪型肥満」により高血圧や高血糖、脂質異常症が重なった状態のことです。肥満、特に内臓の周りに脂肪がたまったり、おなかの周りに脂肪がたまったり、脂肪型肥満の人は、血圧、血糖、脂質値の異常を起こしやすく、結果、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重積しやすいことが分かってきました。内臓脂肪型肥満があり、高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つ以上が重なっている状態をメタボリックシンドローム(症候群)といいます。

メタボリックシンドロームが
 危険な理由

メタボリックシンドロームの人は、血圧、血糖、脂質などの値がそれほど異常でなくても、それらが重積することで動脈硬化症が進んだり、心筋梗塞や脳血管障害などの心血管事故の危険率が高くなること知られています。危険因子である肥満、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症のうちいずれかひとつを持つ人が、何も持たない人に比べて心筋梗塞、狭心症になる危険性が5・1倍、3〜4つ持つ人は、危険性が35・3倍にもなるといわれています。

シェイプアップ教室 スッキリおなかを目指しましょう！

運動・栄養教室を半日で楽しく体験できます。運動は、日常生活にとりいれやすい内容で、栄養は何をどのくらい食べたらいいいのか、80キロカロリーバイキングを通して勉強します。希望者には後日、血液検査を実施します。申し込みは役場健康づくり推進課健康増進係まで。

- 対象者** 35歳～64歳までの人
日程 8月26日◎または30日⊕ 午前9時20分～午後0時30分
場所 町公民館講堂
参加費 運動・栄養教室参加費 500円、血液検査 500円