

# 受診率65%を目指して

## 向こう三軒両隣、みんなで

## 声かけあって受けよう健診

### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知ろう

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかわるものです。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発

しやすくなってしまうのです。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常が複数なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので、大変危険です。

### 【メタボリックシンドロームの診断基準】

#### ☆内臓脂肪の蓄積

腹囲(へその位置で測定): 男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

#### ☆脂質異常

中性脂肪: 150mg/dL 以上  
HDL コレステロール: 40mg/dL 未満  
のいずれかまたは両方

#### ☆高血圧

最高(収縮期)血圧: 130mmHg 以上  
最低(拡張期)血圧: 85mmHg 以上  
のいずれかまたは両方

#### ☆高血糖

空腹時血糖値: 110mg/dL 以上

自分の健診結果はいかがでしょうか。比較してみましょう。

年末年始の暴飲暴食や、冬場の運動不足で体重は増えていませんか。最近、おなかのポッコリが気になりませんか。

自分は大丈夫なんて思っていると、自覚症状がでたときにはもう…。そんなことにならないために。

●毎年7月に行われる住民健診(特定健診)を必ず受け、自分の健康状態を確認しましょう。

