

健康知恵袋

【メタボリックシンドローム】に注意!

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）」が急増しています。

平成21年度の黒潮町の健診結果ではメタボリックシンドロームと判定された方は177人、（受診者の約13・9%）、予備群と判定された方は120人（受診者の約9%）という結果でした。

◆生活習慣をチェック!

あてはまる項目をチェックしてみてください。

現在、煙草を吸っている
毎日お酒を飲む
20歳の時の体重から10kg以上増加している
運動の習慣がない
ここ一年間で体重が3kg以上増加した
人と比較して食べる速度が速い
寝る前の2時間以内に夕食をとることが多い
夕食後に間食をとることが多い
朝食を食べないことが多い
睡眠で休養がとれていない

該当項目が多い方ほどメタボリックシンドロームになりやすい危険性があります。

該当項目が多かった方は一度、ご自身の生活を見直し、健康維持に努めましょう。

◆BMI（体格指数）で身長と体重のバランスをチェック!

BMIが25以上の場合、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の発症率が増加します。ご自身の指数を計算してみてください。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

【例】

体重76kg、身長170cm(1.70m)の方の場合  
 $76kg \div 1.70m \div 1.70m = 26.3\dots$   
 判定…肥満



やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5~25未満	25以上

◆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

て腹囲またはBMI数値と血中脂質・血圧・HbA1Cの3つの検査数値で判定されます。（表1参照）

表1 メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲	男性	女性
	85cm以上	90cm以上
または		
BMI(体格指数)		25以上

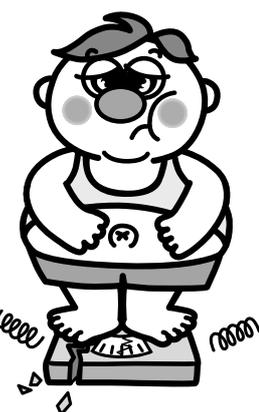


	基準値	
血中脂質	HDLコレステロール	40mg/dl未満
	中性脂肪	150mg/dl以上
血圧	収縮期血圧	130mmHg以上
	拡張期血圧	85mmHg以上
HbA1C	5.2以上	

※HbA1Cは過去1~2カ月の平均的な血糖値の状態を調べる項目です。

◆年に一度は健診を

メタボリックシンドローム



放置しておくと、動脈硬化を進行させ、生活習慣病の原因となります。

生活習慣病は自覚症状がないものが多く、定期的な健診が生活習慣の改善、早期発見のチャンスとなります。また、検査結果が基準値の範囲内であっても、年々少しずつ悪化している場合もあります。リスクを発見するためにも年に一度は健診をうけましょう。

○お問い合わせ・相談窓口

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課

保健センター

☎ 55-7373 (直通)