

放っておくと怖い メタボリックシンドローム

健康だより

「メタボリックシンドローム」という言葉は近年急速に広まり、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれています。特定健診ではメタボリックシンドロームの診断に重点が置かれています。今回は太っているだけでは済まされない、メタボリックシンドロームの危険性から予防までをお伝えします。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

なぜ怖い？

近年、「メタボリックシンドローム」という言葉が、太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。しかし、メタボリックシンドロームは、太っているという見た目や腹囲だけの問題ではなく、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）など、生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。

判定基準

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、左記の3項目のうち2つ以上に該当する人はメタボリックシンドロームと判定されます。3項目のうち1つに該当する人は予備軍です。

- 【血糖】
空腹時血糖110mg/dl以上
- 【脂質】
中性脂肪150mg/dl以上
HDL コレステロール40mg/dl未満
- 【血圧】
収縮期血圧130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上

肥満の種類

●内臓脂肪の多いタイプ

腸など、腹部の臓器の周りに脂肪が蓄積したタイプです。多くの場合、お腹がぼっこりと出ています。この内臓脂肪が、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の問題を引き起こしやすくなるということが分かっています。

内臓脂肪をためないためには

内臓脂肪がたまる原因は、何といっても食べ過ぎと運動不足です。食事で摂取するエネルギー量と運動で消費するエネルギー量のバランスが崩れると、余った分が脂肪細胞に蓄えられます。特に脂質や炭水化物（糖質）の取り過ぎには気をつけましょう。

●皮下脂肪の多いタイプ

皮膚の下にある組織に、脂肪がたまるタイプです。このタイプはお尻から太ももにかけての下半身が特に太っています。一度ついてしまうとなかなか落ちにくいのも皮下脂肪の特徴です。

脂肪細胞の性質

脂肪細胞は、体内で余ったエネルギーを中性脂肪として

●食べ過ぎない

まとめ食いや就寝前の食事などの不規則な食生活は、肥満を招く原因になります。1日3食規則正しく、ゆっくりと時間をかけて食べるのが基本です。



また、食物繊維（野菜やきのこ類）は、満腹感を得やすくなり、血糖の急な上昇を遅らせるなどの効果がありますので、積極的に取りましょう。果物にも多く含まれますが、果糖も多いので、できるだけ野菜から摂取するようにしてください。

【食行動のポイント】

- ・早食い、ながら食いを、まじめに食べる
- ・1日3食、規則的に食べる
- ・よくかんで食べる
- ・食物繊維をしっかり取る
- ・寝る前の2時間は食べない



●毎日の体重管理

生活習慣を改善した成果を見る、簡単な指標が体重です。毎日、体重測定を行い、体重が増える日が続くようであれば、生活を見直しましょう。

私たちの健康をおびやかす、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、特に症状がないため、気付かないうちに進行します。これらの病気の進行を早期に見つけるために、健診を毎年受けて健康づくりに役立ててください。



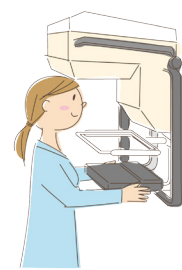
マンモグラフィ装置を導入しました

菊池都市医師会立病院では乳がん検診の受診率の向上を目的に、市の助成を受け最新鋭のデジタルマンモグラフィ（乳房X線撮影）装置を導入しました。

この装置は患者さんの乳房圧迫の痛みを軽減するように工夫され、スピーディな画像表示により短時間で検査が完了します。また、少ない被ばくで質の高い

献血にご協力ください

とき 12月18日(月)
午後2時～4時
ところ 七城多目的センター
内容 400ml献血



画像を撮ることができ、高い病変描出能力をもっています。検査は女性技師が対応をしますので、リラックスして検査を受けられます。
菊池都市医師会立病院
☎ 0968(25)2191

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月13日・20日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。（敬称略）※行政区は健診日時点



むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- ② 甘いものを減らしたおやつ
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。



- | | |
|---------------|-----------------|
| 三上陽平 (菊) 大琳寺 | 佐々木陽大 (酒) 村吉 |
| 徳永美優 (菊) 大琳寺 | 坂本愛叶 (酒) 福本一 |
| 小田菜々海 (菊) 北宮 | 今村樹 (酒) あさひが丘住宅 |
| 田村武蔵 (菊) 上町 | 水上晃仁 (酒) 岩本住宅 |
| 城崎蘭 (菊) 大琳寺 | |
| 渡邊眺也 (菊) 西正観寺 | |
| 坂本真彩 (菊) 大琳寺 | |
| 菊川悠亮 (菊) 高野瀬 | |
| 堤琉乃 (菊) 南古閑 | |
| 河村晃宙 (菊) 野間口 | |
| 木村咲心 (菊) 北原 | |
| 日高陽貴 (菊) 立石 | |
| 茂田華音 (菊) 花房台 | |
| 木村優杏 (菊) 永山 | |
| 岡山陽咲 (菊) 北宮 | |
| 荒木公大 (酒) 永 | |
| 菅莉里 (酒) 富の原二 | |
| 大和美晴 (酒) 富の原台 | |
| 松岡明愛 (酒) 高江出分 | |
| 宮崎祐奈 (酒) 富の原東 | |