

2月は全国生活習慣病

予防月間！

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食生活や運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れによって引き起こされる疾患のことです。例えば、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんなどの疾患が含まれます。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が多く、生活習慣病につながりやすい状態をいいます。

健康通信

メタボリックシンドロームは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上かつ、高血圧・高血糖・脂質異常症のいずれか2つ以上に当てはまる状態のことをいいます（下図）。腹囲が基準の必須項目になっているのは、内臓

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

腹囲
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

下記のうち2項目以上に該当

高血圧（下記のいずれかまたは両方）
収縮期血圧 130mmHg 以上
拡張期血圧 85mmHg 以上
高血糖
空腹時血糖 110mg/dL 以上
脂質異常（下記のいずれかまたは両方）
中性脂肪 150mg/dL 以上
HDL コレステロール 40mg/dL 未満

脂肪の蓄積を反映しているからです。内臓脂肪とは、脂肪細胞が肥大して内臓に蓄積したものをいいます。

内臓脂肪が蓄積されると

本来、脂肪細胞からは、傷ついた血管を治そうとする物質が出ています。しかし、内臓脂肪が過剰に蓄積されると、その分泌が減少し、働きが低下します。

蓄積した内臓脂肪から分泌される物質は、血圧を上昇させたり、血糖値を抑えるインスリンの働きを悪くさせたりするため、血管を傷つける原因になります。

血管は傷ついても自覚症状がほとんどなく、75〜90%の血管が詰まっても、自覚症状がない人もいます。血管が詰まると、心疾患や脳血管疾患などの健康障害を引き起こします。



内臓脂肪を蓄積させないために

体に余分な内臓脂肪を蓄積させないようにするには、消費するエネルギーに見合った食事を取ることが大切です。自分の目安となる1日の食事を量を知り、内臓脂肪の蓄積を防ぎましょう。

毎年、健診を受けましょう

自宅で体重や血圧を測定することも大切ですが、それだけでは体の中でのどのような変化が起きているのか判断することはできません。特に、血管の変化は自覚症状がほとんどないまま進行していきます。健診を受けることで、自覚症状がなくても病気のサインに気付くことができます。

「春から1ののいきいき健診」が始まります。年に1回は健診を受けて、自分では気付かない体の状態を知り、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

