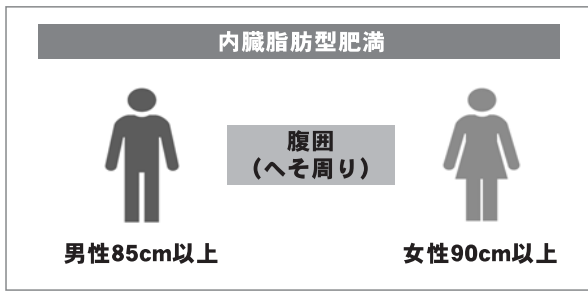


【連載】メタボ予防ですこやか生活

当てはまっていませんか？メタボの基準

文=上田 千歌子(保健師)

図：メタボリックシンドロームの診断基準



次の3項目のうち2つ以上に該当する場合
メタボリックシンドロームと診断されます

<p>高血圧</p> <p>(次のどちらでも該当)</p> <ul style="list-style-type: none"> 最高血圧が130mmHg以上 最低血圧が85mmHg以上 	<p>高血糖</p> <p>空腹時血糖が110mg/dl以上</p>	<p>高脂血症</p> <p>(次のどちらでも該当)</p> <ul style="list-style-type: none"> 中性脂肪が150mg/dl以上 HDL(善玉)コレステロールが40mg/dl未満
--	---	---

近

年、広く浸透してきたメタボ(メタボリックシンドローム)。ただお腹が出ていくという外見だけの問題ではなく、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気に進行する危険性をはらんでいます。また、その過程で自覚症状が全くない点が最も恐れられています。メタボの基準や肥満が及ぼす影響について、いま一度振り返ってみましょう。

メタボの診断基準

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のいずれかが組み合わさった状態をいいます。太っていても他に異常がなければメタボとは診断されません。(図参照)

男性は特に要注意？

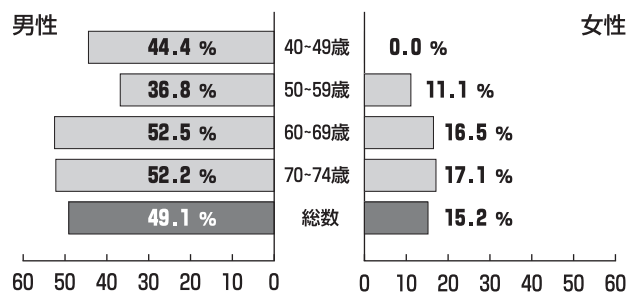
昨夏に実施した特定健診でメタボリックシンドローム該当者予備軍含むと判定された人は、男性が56人で受診した人の49・1%、女性は31人で15・2%を占めていました。特に男性では2人に1人がメタボ該当者と、その割合も高く、個々の生活習慣の改善が今後の課題となっていることがグラフからみてわかります。

肥満はなぜ悪いのか

肥満には、男性に多い内臓脂肪型と女性に多い皮下脂肪型の2つのタイプがあります。どちらにも共通して言えることは、内臓脂肪も皮下脂肪も脂肪細胞のかたまりということ、そして脂肪細胞自身が色々な

メタボリックシンドロームと予備軍の状況

- 平成22年夏の特定健診結果より(離島含む) -



※対象は国民健康保険被保険者のみ。

生理活性物質(ホルモン)を分泌しているということから、肥満が続くと脂肪細胞から悪い物質の分泌量が増え、血糖値や中性脂肪の上昇など動脈硬化を進行させます。さらに、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を伴う危険性が高くなります。このような事態を予防するためには、毎年健診を受け、自分の体で何が起きているのかを知ること、そして早めに生活習慣を改善し、肥満を解消あるいは予防することです。