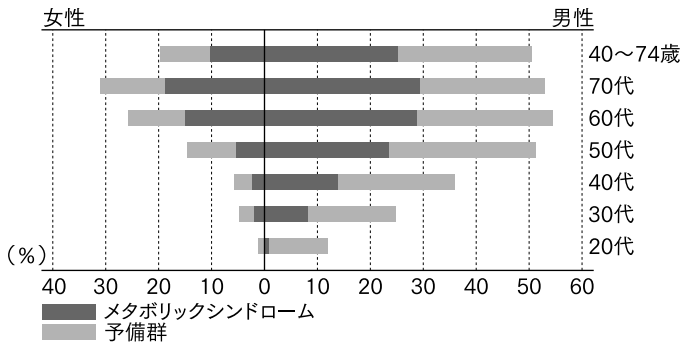


図1 「メタボ」人口の割合 男女別

厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査」

メタボリックシンドロームが強く疑われる人、および予備群と言われる人の数は40～74歳の男性で50.5%、女性で19.8%という結果が出ています。



ここ数年、テレビや雑誌などで大きく取り上げられている「メタボ」という言葉。皆さんはご存じですか? 「メタボ」とは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の略称。内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上の症状を併せ持った状態のことを言います。

近年の研究では、内臓のまわりに脂肪がたまると、そこから出る生理活性物質の働きで糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい

「メタボ」ってなに?

ぽっこりお腹は危険のサイン。

ことが分かってきました。さらに高血糖、高血圧、脂質異常を併発した場合には動脈硬化が急速に進むとも言われています。

現在の日本人の死因ワースト3はガン、心臓病、脳卒中の順になっていて、動脈硬化はこのうち心臓病と脳卒中を引き起こす大きな要因です。「メタボ」とは、そうした重大な病気につながりかねない危険な兆候なのです。

そして、さらに恐ろしいのは「メタボ」は病気と違って、痛みなどの症状を伴わないため、見過ごし

がちになることです。平成17年度の調査では、疑いのある人が男女とも40歳以上で多く、男性で2人に1人、女性は5人に1人という結果が出ています(図1参照)。

「メタボ」はそのままにしておくと危険ですが、内臓脂肪をスリム化することで、血糖や血圧、脂質などを改善することが可能です。「自分は大丈夫」と思う人も、まずは健診を受けて、自分の状態を知ることから始めてみませんか!

生活習慣病を 予防する

今年から新たにスタートした「特定健康診査」は、生活習慣病の起因となるメタボリックシンドロームに着目した新しいタイプのもの。日々の習慣を見直して、生活習慣病の予防に役買う健診です。

特集

メタボが怖いワケ

内臓に脂肪が蓄積

進む動脈硬化

心筋梗塞や脳梗塞に

生活習慣病を招く「メタボ」
これがその診断基準です!

●おへそ回り(腹囲)

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

内臓脂肪面積が
100cm²以上に相当

●以下の3項目のうち 2つ以上に該当

血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上または
ヘモグロビンA1c 5.5%以上

脂質 中性脂肪 150mg/dl以上または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

血圧 収縮期 130mmHg以上または
拡張期 85mmHg以上

これが特定健康診査(特定健診)です!



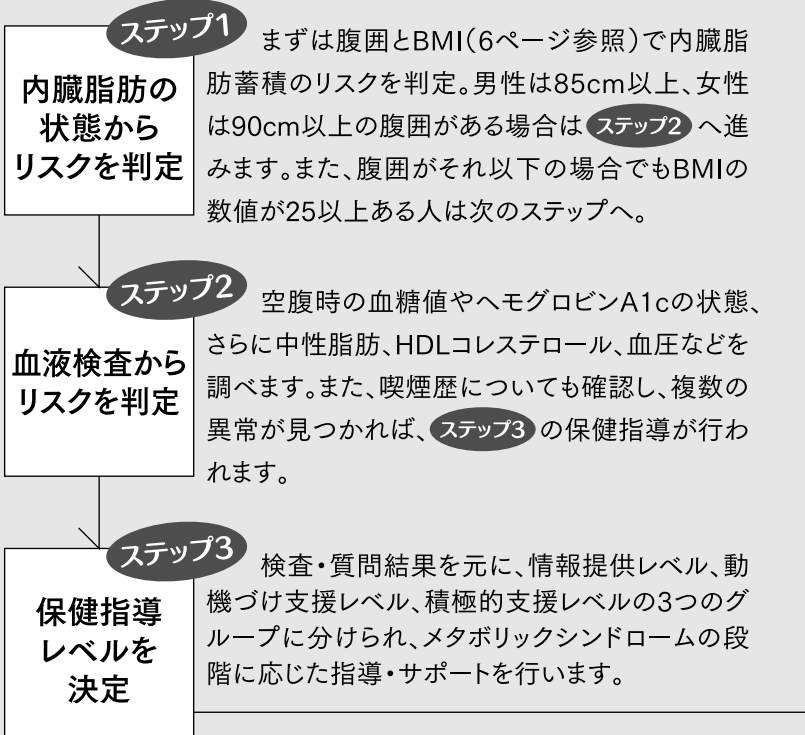
**40~74歳の
医療保険加入者が対象**
※石狩市では国保被保険者



**「メタボ」主眼の
健診です**



**保健指導で受診者を
しっかり支援**



情報提供

今はまだメタボリックシンドロームのリスクの少ない人が対象。健康的な生活を今後も続けていけるよう、望ましい生活習慣についての情報を提供します。

動機づけ支援

メタボリックシンドロームの予備群と思われる人への指導を1回のみ実施。生活習慣を改善するための方法を学び、実際に目標を立て、行動できるよう支援していきます。

積極的支援

メタボリックシンドロームの疑いのある人に3~6カ月間、積極的な保健指導を行います。改善に向けた目標を選び、継続的に実行していけるようサポートします。

まちぐるみで「メタボ」予防に取り組みます!
 ~「ふれあいタウンミーティング2008」から~



6月2・5・6日に行われたタウンミーティングでは、「メタボ」についても詳しく紹介。市民の方からも「BMIなど保健師さんに教えてもらえるか」と質問があり、健康への関心の高さがうかがわれました。

健診で自分の健康状態を知る

それが予防の第一歩。

市では、6月より新たに「特定健康診査」を実施しています。これは、メタボリックシンドロームの該当者や予備群となる人を早期に発見し、改善に向け指導を行うことを目的とした健診です。

メタボリックシンドロームは、知らず知らずのうちに生活習慣病を引き起こす危険なサインです。健診では、そのサインを確実に数字としてとらえることが可能です。もちろん、悪い数字が出てあきらめないで! メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪は、皮下脂肪に比べてたまりやすい反面、減りやすいという特徴があります。健診後の保健指導では、たまってしまった内臓脂肪をエネルギーとして効率よく燃やすためのアドバイスもしますので、安心してご活用ください。