

生活習慣を見直そう！ メタボリックシンドローム



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のことです。要因としては、遺伝的要因、加齢、偏った食生活、運動不足、ストレス、飲酒、喫煙等があります。

メタボリックシンドロームの診断基準

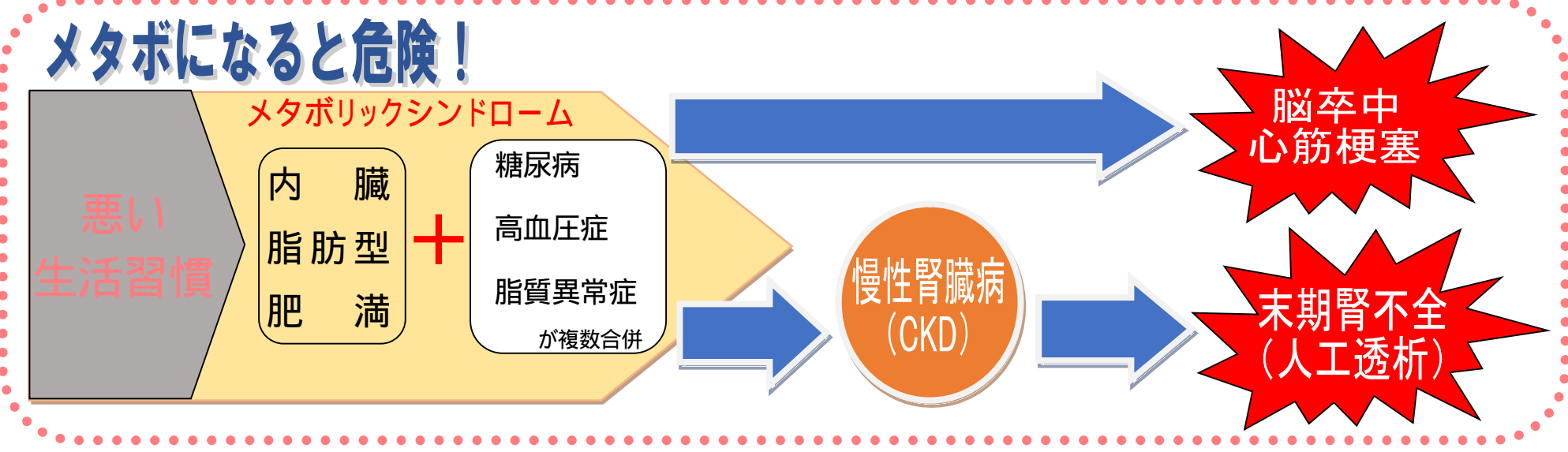
腹囲
男 85cm 以上
女 90cm 以上



- ◎ 空腹時血糖 110mg/dl 以上 または HbA1c 6.0 以上
- ◎ 中性脂肪 150 mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ◎ 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

内臓脂肪型肥満

2つ以上:メタボ 1つ:予備軍



メタボリックシンドロームにならないために

早食い・間食・夜食などの内臓脂肪をためる食習慣を改める。
アルコールは適量を守り、週に2日の休肝日をつくる。禁煙を実行する。
日常生活の中で、積極的に体を動かす（今より10分多く体を動かす）



紹介状をもらった方は、自覚症状がなくても精密検査を受診しましょう！
また、特定保健指導の対象になった場合、積極的に実践しましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229