

あなたは大丈夫ですか？

メタボリック シンドローム

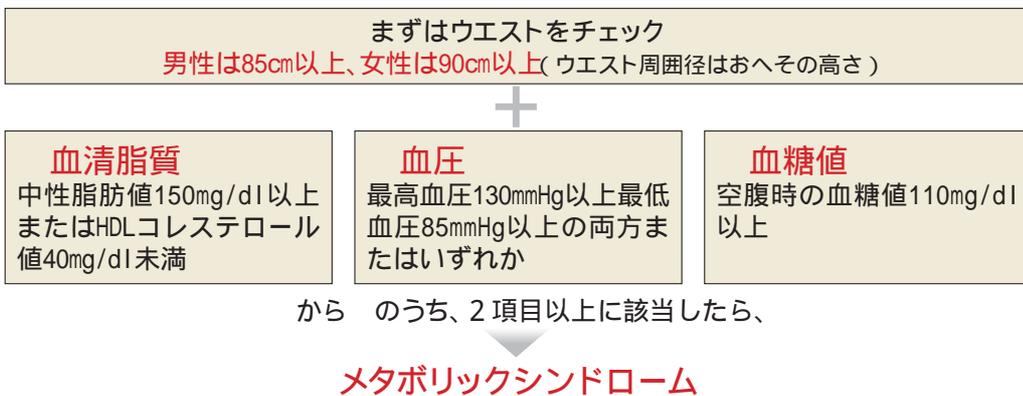
見直そう生活習慣

日本人の死亡原因の3割は、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管や心臓の血管にかかわる病気です。これらの原因となるのが動脈硬化です。以前から、高血圧や高血糖、高脂血症の方に動脈硬化の危険があるといわれてきました。しかし、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の方の場合、血圧や血糖値などの数値が治療するほど高くなっても、やや高めといった数値が複数重なれば、動脈硬化の危険性が高まり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことがあるということが分かってきました。メタボリックシンドロームは、進行しても痛みなどの症状がありません。早めに自覚を持って治療や予防することが大切です。

健康課 23局3515



メタボリックシンドロームの診断基準



内臓のまわりに脂肪がたまり、血圧や血糖、血中の脂質に悪影響を及ぼし、動脈硬化を進めている状態をいいます。

メタボリックシンドロームとは？

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI 判定	
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常
25.0以上	肥満

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

「肥満」「高血糖」「高血圧」「高脂血症」の危険因子のうち、3つ以上持つ人は危険因子を全く持たない人に比べ、心臓病を発症する危険度は35倍にもなるといわれています。その原因は、食べ過ぎや運動不足によって蓄積された「内臓脂肪」にあります。この内臓脂肪の細胞から分泌されているアディポサイトカインというホルモン様物質には、からだに良い働きをするもの(善玉)と悪い働きをするもの(悪玉)があります。内臓脂肪が増え過ぎると、善玉が減り悪玉が増えていきます。その結果、高血糖や高血圧などを招き、やがて動脈硬化から心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を発症してしまつのです。

肥満は万病のもと