

健康アドバイス

「メタボリックシンドローム」、最近この言葉をよく見聞きするようになりましたが、どのようなものかご存知ですか？

メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群ともいわれ、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、脂質異常、血圧高値が引き起

「メタボリックシンドローム」

こされる状態です。現在わが国の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が原因です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が急速に進行するために、こうした命にかかわる病気の発症や進展を招く可能性があります。

近年、糖尿病などの生活習慣病は、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく関わることがわかってきました。内臓脂肪が過剰にたまっていると、脂肪細胞が全身へ様々な影響を及ぼして、糖尿病、脂質異常症や高血圧症を併発しやすくなってしまいます。メタボリックシンドロームの診断基準は、①内臓脂肪型肥満（腹囲男性 85 cm以上、女性 90 cm以上）に加えて、②血圧高値（最高血圧 130 mm Hg 以上か最低血圧 85 mm Hg 以上）、③脂質異常（中性脂肪 150 mg/dl 以上あるいは HDL コレステロール 40 mg/dl 未満）、④耐糖能異常（空

腹時血糖 110 mg/dl 以上）の三つのうち二つを満たすものが該当します。つまり、こうした「血糖値がちょっと高め」、「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、内臓脂肪型肥満がベースに複数重なると、動脈硬化が急速に進行するのです。

では、メタボリックシンドロームの予防や改善にはどうすればよいのでしょうか？



内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすいが、減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている

内臓脂肪は、たまる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。すでに糖尿病、高血圧症、高脂血症などの治療を受けている方で、内臓脂肪型肥満がある場合はさらに厳重な管理が必要です。しかし最も大切なのは生活習慣を改善して内臓脂肪を減らすことです。たとえメタボリックシンドロームになっ



ていなくても動脈硬化を予防するために運動習慣を持ち、食生活を改善しましょう。

岡山県南部健康づくりセンター
医師 佐々木 佐起子

町内の今後の行事予定

7月	30日(土)	第28回夏まつり
8月	27日(土)	第12回 星空サマーコンサート
	27日(土)	笹ヶ瀬川レッツクリーン作戦
9月	18日(日)	湖南学区民体育祭
	25日(日)	秋の公園清掃
10月	16日(日)	白鬚宮秋まつり
	23日(日)	湖南学区民卓球大会
11月	6日(日)	湖南学区民グランドゴルフ大会
12月	11日(日)	田中・田中野田視善グランドゴルフ大会
		笹ヶ瀬川レッツクリーン作戦

お知らせ

子ども会バザーの協力品のお願い

- ・集める日：平成23年7月9日(土)・16日(土) 14～15時
- ・集める場所：田中野田公会堂
- ・協力品：未使用の日用品、贈答品、食料品 (ぬいぐるみはご遠慮ください)

ラジオ体操のご案内

- ・期 間：前半 7月20日(水)～7月29日(金)
後半 8月22日(月)～8月26日(金)
土・日・祝日はお休みです。
- ・会 場：田中野田1号公園
- ・集合時間：午前6時25分

