



のヘルスアップトーク

～連載8回目 メタボリックシンドロームはなぜ悪い?～

大分県健康指標ランキングによると、由布市は、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）に該当する方の割合が高く、18市町村でワースト1位でした。そこで今回は、メタボがなぜ悪いかについてみていきます。

●私はメタボ？

メタボとは、胃や腸などの臓器の周りに脂肪が蓄積した肥満に④高血圧 ⑤脂質代謝異常 ⑥高血糖が重なった状態です。腹囲に加えて、上記の④～⑥のうち2項目以上に該当する場合、メタボと判断されます。詳細については、厚生労働省のホームページをご確認ください。

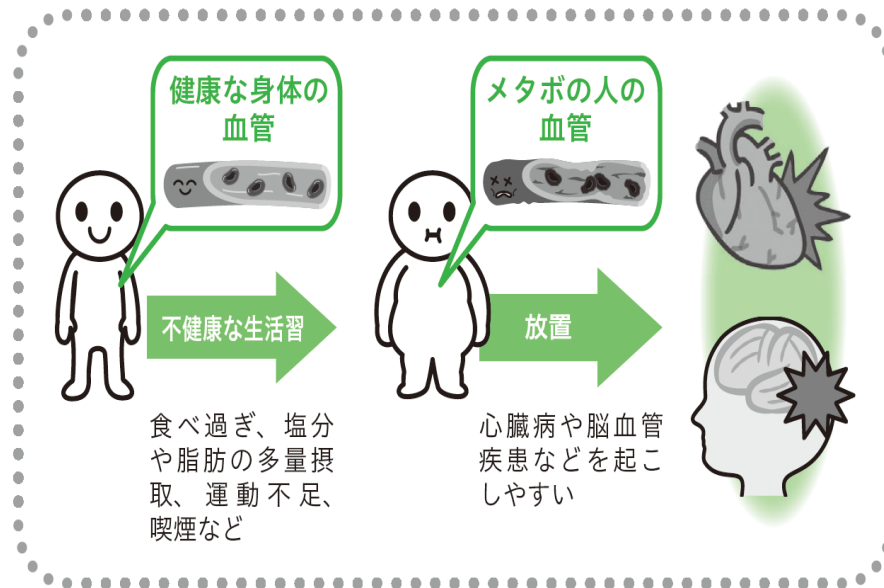


▲厚生労働省
ホームページ

●メタボってなぜ悪いの？

メタボを放置すると、血管が硬く、もろく、狭くなりやすい状態が続きます。そのため、心臓病や脳血管疾患などを起こしやすくなり、これらの病気が悪化すると、腎機能障害や視力障害などの合併症を引き起こし、日常生活に支障をきたす可能性が高まります。

そうなる前に、①年に1度の健康診査 ②食事の見直し ③適度な運動などで、メタボを予防しましょう。



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120
保険課 ☎097-582-1121