

# OQUATE TO THE

知ってますか?メタボリックシンドロームの診断基準~ ~連載第2回目

皆さんはメタボという言葉を知っていますか?正しくはメタボ リックシンドローム(以下、メタボ)といいます。

言葉の認知度は上がり、生活の中でも「最近お腹が出て"メタボ" やわ」などと使われることも増えたように感じます。

しかし、皆さんはこの言葉の意味を正しく理解していますか?

#### 【ゆーふーの豆知識】

メタボは1998年にWHO (世界保健機構)が提唱し 始めたもので、今年で25 年目を迎えるよ!



#### メタボリックシンドロームとは…

胃腸の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などが組み合 わさることで、心疾患や脳血管疾患などを発症しやすくなる状態のことを指します。具体的な基準値は次の とおりです。

#### ●腹囲 【男性】

8 5 cm以上 【女性】

9 0 cm以上

#### ●血圧・血液検査

【血圧】 収縮期 130mmHg以上/拡張期 85mmHg以上

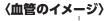
【血糖】 空腹時血糖 100 mg/dl 以上 または HbA1c 5. 6%以上

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

⇒腹囲の基準値に達し、かつ、血圧・血糖・脂質の3項目のうち2つ以上該当する場合"メタボ"と判断されます。

#### メタボだとどうして悪いの?

高血圧や高血糖により血管がもろく なったり、脂質異常により血液がドロ ドロの状態になったりすることで、脳 卒中や心筋梗塞などの深刻な病気につ ながる恐れがあります。自覚症状が ほとんどないため「これくらい大丈 夫!」と放ってしまうと、少しずつ血 管が傷つくので、注意しましょう。





遺伝的要因や不健康 な生活習慣で血管が つまり始める

糖尿病や動脈硬化を 発症

心疾患や脳血管疾患 を引き起こし、要介護 状態になることも

#### 【由布市のメタボの現状】

令和4年度の健康指標ランキングでは、由布市は メタボに該当する方の割合が高く、男性は県内で ワースト1位、女性はワースト3位という結果でし

メタボのうちに改善に取り組むことで、大きな病 気に進行するのを防ぐことができます。



### 【メタボ予防・改善のポイント】

①健康診査で自分の健康状態をチェックしましょう!

⇒自覚症状が出始める

- ※今年度の由布市健康診査については、13ページを ご覧ください。
- ②食習慣の見直しで栄養の摂りすぎを防ぎましょう!
- ③適度な運動でエネルギーを燃焼させましょう!

令和5年度は「ゆーふーのヘルス アップトークで」メタボについて勉 強していきましょう!



■問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

## 市報 de お茶の間サロン紹介 No. 2 ~星のふるさと平石

【活動日】毎月第3水曜日 【活動場所】平石公民館 【対象者】庄内町平石地区の方 【人数】約15人

星のふるさと平石は"楽しいサロン"をモットーに活動しており、90代 の会員が9人もいます。ご長寿サロンのお手本になれるよう、元気に頑 張っています。

●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

