



のヘルスアップトーク

～連載第3回目 メタボと脳血管疾患～

連載第2回目に、由布市はメタボリックシンドローム（以下メタボという）の該当者が多いという話をしましたが、実は脳血管疾患の有病率も高くなっています。

メタボと脳血管疾患、一見無関係に思われますが、メタボは脳血管疾患を発症する危険因子のひとつです。今回は、メタボと脳血管疾患について詳しく話します。

【ゆーふーの豆知識】

由布市は令和元年度から令和4年度まで、脳血管疾患の有病率が県内でずっと1位なんだって…

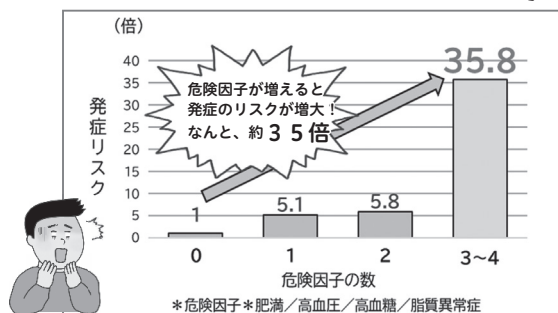
（平成30年度～令和4年度「KDB」でみる大分県より）



●危険因子の重なりが脳血管疾患発症のリスクを高めます！

メタボ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、脂質異常、高血糖などの危険因子が重複している状態をいいます（連載第2回目参照）。

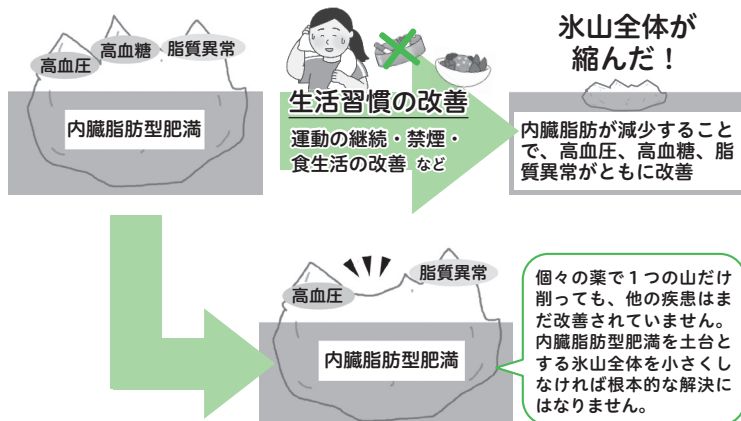
これらは自覚症状がなく放置されがちですが、このような状態が続くと動脈硬化が進行して、ある日突然、脳梗塞や脳内出血、くも膜下出血などを引き起こすこともあります。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査（2001）より

●脳血管疾患の予防はメタボの改善から！

メタボは内臓脂肪型肥満を水面下の大きな氷として、水面上に高血糖、高血圧、脂質異常のそれぞれの山が出ているようなものです。内臓脂肪を減らすことで血圧や血糖、脂質の改善がみこめます。



●健診受診も大切です！

生活習慣の改善のためにも、自分の身体の状態を知ることは大切です。毎年健診を受けて、リスク因子がないかチェックしましょう。健診で異常が見つかった場合は、必ず病院を受診しましょう！

※健診の日程などについては14ページをご確認ください。

【健診でチェックしてほしい項目】

- ・BMI・血圧
- ・血糖値/HbA_{1c}・中性脂肪
- ・LDL（悪玉）コレステロール
- ・HDL（善玉）コレステロール

血液検査でわかります。



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

こころの健康だより ～こんな症状はないですか？～

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの症状はないですか？

このような症状が2週間以上続き、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性があります。うつ状態では、物事の捉え方が否定的になります。そのため、自分がダメな人間だと感じてしまうこともあります。そして、普段なら乗り越えられる問題も、実際よりつらく感じてしまうという悪循環が起きてしまい、イライラしたり、焦ったりする気持ちも出てきます。このような傾向がある場合は、自己判断せずに、精神科や心療内科などに相談しましょう。早めに専門家に相談し、しっかりと休養をとることが大切です。

●相談電話

こころの電話（平日の午前9時～正午、午後1時～午後4時） ☎097-542-0878

厚生労働省のホームページでも、電話やSNSの相談先を紹介していますので、そちらもご確認ください。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



▲厚生労働省
ホームページ