

ポッコリお腹+〇〇、その先にあるものは何？

ご存じですか？
メタボリックシンドローム

肥満（内臓脂肪型肥満）があつて、そこに高脂血症など、一つひとつは軽症でも動脈硬化の危険因子を複数あわせもっている状態をメタボリックシンドローム（代謝異常症候群）といいます。

この状態になると心筋梗塞や狭心症になる確率が高くなります。つまり、軽症と思われても、危険因子がいくつか重なるとう動脈硬化の危険性が高くなるのです。

まずはお腹を測って、自分がこの症状に当てはまるかどうか、セルフチェックしてみてください。
メタボリックシンドロームを予防するには、さまざまな合併症を引き起こす原因となる内臓脂肪を減らすことが第一歩となります。左図の7カ条を実行し、内臓脂肪を減らすと3カ月後には検査値が改善されます。

セルフチェックリスト

次の項目に当てはまるかチェックしてみてください。1に加え、2~4(高脂血症、高血圧、糖尿病)のうち2つ以上にあてはまるとメタボリックシンドロームです。

- 1 肥満** (おへその高さの腹囲を測る)
 - 男性 85cm 以上
 - 女性 90cm 以上
- 2 高脂血症** (中性脂肪とHDLコントロールの値をみる)
 - 中性脂肪 150mg/dl 以上
または
 - HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 3 高血圧** (通常より低めの値を目安にする)
 - 収縮期血圧 (最高血圧) 130mmHg 以上
または
 - 拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg 以上
- 4 糖尿病** (境界型からの注意が必要)
 - 空腹時血糖値 110mg/dl 以上



福祉マーククイズ

何のマークでしょう？



答えは27ページ下

さらに詳しく知るには
基本健康診査で

市では6月から基本健康診査を行います。健診結果の数値の変化に注目し、悪くなっている項目があれば生活習慣を改善し、健康づくりに活用できます。メタボリックシンドロームの症状になつていないかなど、自分の体の変化に気付くことができます。
生活習慣を見直す機会に基本健診をぜひ活用ください。
■日程 申込者には、個人通知をお送りします。受診券で日程を確認してください。

- 対象年齢 35歳以上
- 健診料金 一般 1,500円
国保被保険者・70歳以上 500円
- 健診内容
 - 尿検査・身体計測・血圧測定・心電図
 - 眼底検査・血液検査・診察
 - (年齢により次の検査が追加)
 - ※40・45・50・55・60・65・70歳
 - ↓肝炎ウイルス検査
 - ※40・50・60・70歳
 - ↓歯科検診・栄養アンケート
 - ※65歳以上↓健康のおたずね(健康に関するアンケート)

■その他 指定日に都合が悪い人は、健診する日を変更できます。詳しくはお住まいの各保健センターまでお問い合わせください。

メタボリックシンドロームを防ぐ7カ条

- ① 食べ過ぎを避け、腹八分目を心掛ける。
- ② アルコールはほどほどに。
- ③ 寝る前3時間は食事をしない。
- ④ 週に4~5日、1日30分はウォーキング、早歩きなどの有酸素運動をする。
- ⑤ たばこをやめる。
- ⑥ 睡眠を十分にとり、ストレスを解消する。
- ⑦ 検査値が基準値内に下がった後も定期的に検査を受ける。



6月の休日当番医

	4⑩	11⑩	18⑩	25⑩
病院・ 医院	宮澤医院 62-2052[明科]	小田切医院 83-6025[穂高]	百瀬医院 82-2205[穂高]	清沢医院 82-7600[穂高]
	高橋医院 82-2561[穂高]	中田医院 82-2339[穂高]	井上医院 72-7270[豊科]	ふじもり医院 72-2011[豊科]
	米倉医院 72-2354[堀金]	中萱医院 77-2130[三郷]	山田医院 72-3207[豊科]	白木医院 77-2134[豊科]
歯科医	上月歯科医院 82-7530[穂高]	赤羽歯科医院 77-2114[三郷]	土居歯科医院 72-2462[豊科]	さとう歯科医院 81-5155[穂高]

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(☎0120-890-423)