

今日からできる！メタボ対策

岡 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

3人に1人

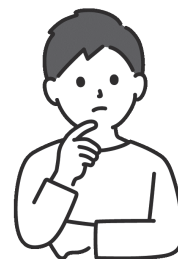
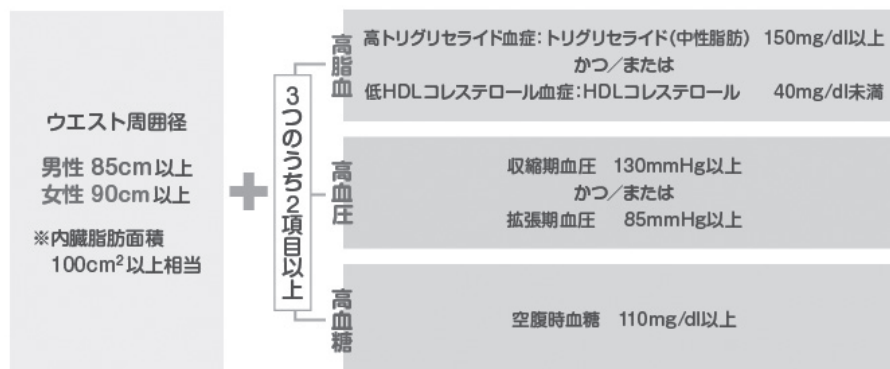
この数字は、小諸市で国保特定健診を受けた方の内、メタボリックシンドロームまたはメタボ予備群に該当していると言われていた人の割合です(令和5年小諸市生活習慣病予防健診受診者統計より)。誰もが注意すべき病態であるといえます。今日からメタボリックシンドロームの正しい知識を身に付け、対策をしていきましょう。

メタボリックシンドロームってなに？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性 85cm・女性 90cm 以上、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームと診断されます。

単に太っていることや、腹囲が大きいという意味で間違っ使用されていることもあるため、正しい意味を理解することが大切です。



◀メタボ基準表
厚生労働省
生活習慣病予防のための
健康情報サイトより

メタボの何がいけないの？

メタボリックシンドロームの方は、そうでない方と比べて2型糖尿病になるリスク、心血管疾患やそれにより死亡するリスクは約3倍になります。また、非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群といった病気にもつながります。自覚症状がほとんどないため、ついつい放置してしまいがちですが、何の対策もせずそのままにしていると、動脈硬化が速く進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気を引き起こすおそれがあります。気づかぬうちに動脈硬化が進行していたということがないように、まずは健康診断などで自分がメタボリックシンドロームに該当するかどうかしっかり確認することが大切です。

今日からできる！メタボ対策！

メタボ解消・対策のために、次の習慣を1つでも生活習慣に取り入れてみましょう。

- ①朝・昼・晩の三食をきちんと食べることから始めましょう
- ②満腹はメタボの大敵！"腹八分目"を心がけましょう
- ③早食い禁止！ゆっくりとよく噛み時間をかけて食べましょう
- ④甘い飲み物は控え、お酒は飲み過ぎないようにしましょう
- ⑤普段より10分(約1,000歩)多く歩きましょう

こもろ健幸マイレージアプリをダウンロードして、1日の歩数を意識してみましょう

アプリ
ダウンロード▼

