

見て見ぬふりをしていませんか。放っておくと**命**に関わる

メタボ リックシンドロームの**危険性**



ただ単に太っていることを、笑い話のように「メタボ」と呼ぶことがありますが、笑っている場合じゃありません。メタボリックシンドロームは、放っておくと命に関わることもあるとても危険な状態です。

メタボリックシンドロームとは？

2006年に流行語にもなった「メタボ」。しかし、言葉の知名度は高いにもかかわらず、その危険性についてはあまり知られていません。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、男性で腹囲85センチ以上、女性で90センチ以上であり、**高血糖**、**血中脂質異常**、**高血圧**のうち、2つ以上を併発した状態を指します。1つの該当で、メタボ予備軍に分類されます。

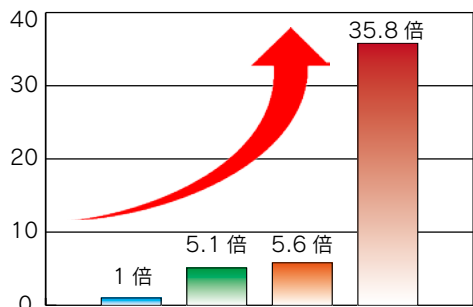
メタボはなぜ危険？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥

満をペースに複数重なることにより、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。また、腎臓機能も低下させ、人工透析が必要になるような事態も招きます。



心疾患の発症危険度



危険因子 (肥満・高血糖・高血圧・血中脂質異常) の保有数

労働省作業関連疾患総合対策研究班調査
Nakamura et al.jp J.65:11,2001

メタボ改善で 生活習慣病を防ぐ

生活習慣病とは、名前のとおり生活習慣に起因する病気のことです。がんや心疾患、脳血管疾患、腎臓病など、多くの病気が含まれます。この生活習慣病の進行には、メタボが大きな影響を与えることがわかっています。

生活習慣病は、本人が無自覚のまま進行するものが多く、気づかずに放っておくと、ある日突然、取り返しのつかないことになりかねません。

まずは自覚！

きっかけは**特定健診**から

生活習慣病を防ぐためには、まず自分がどのような状態なのかを知る必要があります。

そのきっかけとして利用してもらいたいのが**特定健康診査**（特定健診）です。

特定健康診査は、2008年から始まった、メタボに着目した健診です。内臓脂肪の蓄積や高血糖、血中脂質異常、高血圧などを未然に把握し、生活習慣病の予防を図ることを目的にしています。特定健診で自分の体のことを知るきっかけにしましょう。

特定健診受診後は、保健師・管理栄養士が、健診結果の説明や食事・運動のコツなどをアドバイスする保健指導を行っています。ぜひご利用ください。