

メタボリック症候群を予防しよう！

●なぜ、メタボリック症候群が怖いのか

内臓脂肪の蓄積により、症状が重なり動脈硬化による冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）がこりやすくなります（図1参照）。早期の段階ではほとんど自覚症状がなく静かに進行していきます。一つ一つの症状が軽くても危険因子が3〜4つある場合、まったくない人に比べ冠動脈疾患の発症が35.8倍と急激に高くなります。喫煙も危険度を高める要因です（図2参照）。ひいては、命にかかわる場合があります。

●メタボリック症候群を予防するには

「真合が悪くなる前に、まず予防」が肝心です。メタボリック症候群は主に運動不足や不健康な食事などの生活習慣からおこるものです。

【予防ポイント】

《運動編》

- 日々の活動量をアップ
こんな運動でも効果があります
1. テレビを見ながら腕を振つてももを上げる
 2. 炊事・洗濯・子どもと遊ぶ

《食事編》

1. 1日3食
 2. 野菜をたっぷり、脂肪を少なめに
 3. よくかんで、腹8分目
- まずは、できることからはじめて、内臓脂肪を減らし、予防しましょう。

図1【メタボリック症候群の流れ】

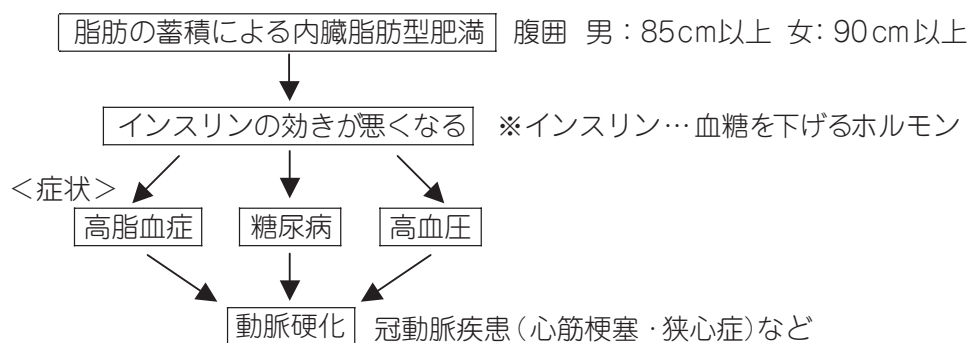


図2【危険因子の数と冠動脈疾患(心筋梗塞・狭心症)の発症】

危険因子の数	冠動脈疾患(心筋梗塞・狭心症)の発症危険度
0	1.0
1	5.1
2	5.8
3~4	35.8

危険度
約36倍

※危険因子とは、肥満、高脂血症、高血糖、高血圧の4つ
危険因子0のときの冠動脈疾患発症危険度を1.0とした場合、
危険因子3~4つのときには危険度が35.8倍と急激に高くなります

※メタボリック症候群とは「肥満」があつて、「高脂血症」「高血糖」「高血圧」を複数あわせもつ状態で内臓脂肪症候群とも呼びます。詳しくは、広報おのまち1月号に掲載しています。

メタボリック症候群予防運動教室

- 【日 時】 3月26日 (月)
- 【受付時間】 午後6時~6時30分
- 【実施時間】 午後6時30分~7時30分
- 【場 所】 母子健康センター
- 【内 容】 自己チェック・運動・アンケート
- 【運動講師】 太田西ノ内病院 運動療法指導士 星野 武彦氏
- 〈申し込み〉 健康福祉課 ☎72-6934