

# シリーズ 健康自己チェック

**大丈夫ですか？**

## 動脈硬化4つの危険因子 (メタボリック症候群)



内蔵肥満？

今年の住民健診や職場健診・人間ドックなどの結果はいかがでしたか。健診結果から動脈硬化の危険度をチェックできます。

中高年に多い生活習慣病に「肥満」「高血圧」「高血糖」「高脂血症」があります。一つ一つは軽症であってもこれらの病気が重複すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳血管疾患を起こしやすくなります。このような危険因子(リスク)が重複した状態を「メタボリック症候群」と呼びます。また、重複するほど病気になる死を招くこともあることから「死の四重奏」とも呼ばれます。

たとえコレステロール値が正常値でも内臓肥満などの異常の蓄積が動脈硬化を進め、リスクをもたない人と比較し、リスク2個で10倍、3~4個で30倍の危険があります。これらのリスクは「肥満」をベースにして起こるものですので、適正体重を維持することにより予防できます。

検査値の異常は軽くても複数の異常がある方は要注意、「若いからこの程度なら大丈夫」というのは危険です。食生活や運動などの生活習慣を見直し、できることから改善してみましょう。

また、すでに治療中の方は、かかりつけ医に健診結果を報告し相談しましょう。

### メタボリック症候群チェック

(診断基準)メタボリックシンドローム診断基準検討委員会

|   |             |                                     |
|---|-------------|-------------------------------------|
| ① | 腹部肥満(へそまわり) | 男85cm以上<br>女90cm以上                  |
| ② | 高血圧         | 最高血圧130 mmHg 以上または<br>最低血圧85mmHg 以上 |
| ③ | 高血糖         | 空腹時血糖値110mg/dl                      |
| ④ | 高脂血症        | 中性脂肪 150mg/dl 以上                    |
| ⑤ | HDLコレステロール  | 40mg/dl 未満                          |

・①に加え②~③の2項目以上該当の人 } は要注意です。肥満予防に心がけましょう。  
・3項目以上の人 }

### 健診結果相談会のお知らせ

住民健診の結果や生活習慣についての相談会を開催します。

健診結果通知と健康手帳をご持参ください。

- 日 時 9月26日(月)・9月28日(水)
- 時 間 午前9時~12時
- 会 場 小野町多目的研修集会施設

### 10月7日(金) 移動採血車運行日程

- <1号車> 保健福祉センター → 10:00~15:00  
サントップ小野町工場(株) 15:40~16:30
- <2号車> 小野町役場前 → こまち荘 10:00~15:00 15:40~16:30

**献血にご協力を!**

### 9月24日~30日は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。咳などの風邪と似た症状が2週間以上続くときは結核の可能性があります。早期に医療機関で受診しましょう。

### 9月・10月の保健ごよみ

| 内 容              | 9 月                          | 10 月 | 受付時間        | 場 所        |
|------------------|------------------------------|------|-------------|------------|
| 二種混合予防接種(小学6年生)  | 30日(金)まで                     | —    | 町内指定医療機関    |            |
| 集団健診<br>子宮がん・骨検診 | 16日(金)<br>20日(火)・21日(水)      | —    | 受診票をご覧ください。 | 勤労青少年ホーム   |
| 個別健診<br>基本健診     | 10月末まで                       |      | 町内指定医療機関    |            |
| 個別健診<br>肝炎ウイルス検診 | 10月14日(金)までに健康福祉課にお申し込みください。 |      |             |            |
| 個別健診<br>乳がん検診    | 7~12月まで                      |      | 公立小野町地方総合病院 | 必ずご予約ください。 |

### 休日当番のお医者さん

| 16日(日)   | 10日(祝)       | 9日(日)        | 10月2日(日)     | 25日(日)       | 23日(祝)       | 19日(祝)       | 9月18日(日)     | 月 日  |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|
| 県立三春病院   | 板橋医院         | 遠藤医院         | 春山医院         | 奥秋医院         | 秋元医院         | のさわ内科クリニック   | 青山医院         | 当番医  |
| 三春町      | 小野町<br>(船引町) | 田村市<br>(船引町) | 三春町<br>(船引町) | 田村市<br>(船引町) | 田村市<br>(船引町) | 三春町<br>(常葉町) | 田村市<br>(常葉町) | 所在地  |
| (02)3131 | (02)2661     | (8)52016     | (6)33339     | (8)62034     | (8)21514     | (6)41500     | (7)72015     | 電話番号 |

\*電話確認のうえ受診してください。  
小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。  
<http://www.town.ono.fukushima.jp/index.jsp>

\*健診や予防接種などについては、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934