



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、メタボリックシンドロームについて、お届けいたします。

第58話：メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、日本名を『内臓脂肪症候群』といいます。内臓に脂肪がついたタイプの肥満にプラスして、高血圧や 高血糖、高脂血症などの状態が2つ以上あると、疑ったほうがよいでしょう。
しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

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、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数 重なることによって、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。

● 内臓脂肪型肥満

内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。お腹がぽっこり出た体型から「りんご型肥満」とも呼ばれます。男性に多く見られます。

内臓周囲の脂肪は、比較的溜まりやすいですが、運動をしたり食事を適量にしたり、内容を工夫することで減りやすいといわれています。

● 皮下脂肪型肥満

腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪が溜まる肥満。「洋なし」型肥満」とも呼ばれます。女性に多く見られます。

【生活習慣病のイメージ】

レベル(1)

不適切な食生活(エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)、身体活動・運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレス

レベル(2)

肥満、高血糖、高血圧、高脂血

レベル(3)

肥満症(特に内臓脂肪型肥満)、糖尿病、高血圧症、高脂血症

レベル(4)

虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)、糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

レベル(5)

半身の麻痺、日常生活における支障、認知症

【あなたの生活習慣をチェックしてみましょう】

- (1).20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- (2).1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。
- (3).日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- (4).同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- (5).この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- (6).早食い・ドカ食い・ながら食が多い。
- (7).就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- (8).夜食や間食が多い。
- (9).朝食を抜くことが多い。
- (10).ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
- (11).現在、たばこを習慣的に吸っている (12).睡眠で休養が得られていない。

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

メタボリックシンドロームの予防・改善には 1に運動、2に食事、そして 禁煙。

生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らしましょう。運動週間をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。



「高脂血症」の正体はドロドロの血？

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足を続けていると、使われずに余った脂が血液の中に増えてくる。生活習慣病にとって一番の問題点は、血液の中に脂が増えること。この状態が「高脂血症」だ。

血液の中の脂が多くなると、血液の壁が傷めつけられるので血管の老朽＝動脈硬化が進む。血管もドロドロしてくる。

血液の中の脂が多い状態を改善しないで放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの血管の事故が起きやすい。心臓も血液を送り出すときの力を強くしなければいけないので血圧もあがる。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

