

生活習慣の改善で、メタボリック・シンドロームの予防を

不健康な生活習慣

不適切な食生活（エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取等）、運動不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙など

予備軍 肥満・高血糖・高血圧・高脂血症 など

メタボリック・シンドロームとしての生活習慣病

肥満症、糖尿病、高血圧症、高脂血症 など

重症化・合併症

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

生活機能の低下 要介護状態

半身の麻痺、日常生活における支障、認知症など

いつまでも健康で、ハツラツと生きていたい！

日本は世界有数の長寿国ですが、実は死亡原因の約6割は、生活習慣病によるものです。

生活習慣病は、たとえ一つの病気が小さくとも、異常が重なると重症化し、死に至るおそれがあります。健康を守るためには、毎日の生活の中で自分の体にもっと興味を持つこと。そして、『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ』を健康づくりの合言葉に、生活改善に取り組みましょう!!

メタボリック・シンドロームを知っていますか？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓肥満の蓄積をベースに高血糖・高脂血症・高血圧など動脈硬化の危険因子を2つ以上持つ状態をいいます。

一つひとつの異常は軽くとも、複数の危険因子が重なると動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を発症しやすくなり、段階的に進行していきます。（左図参照）

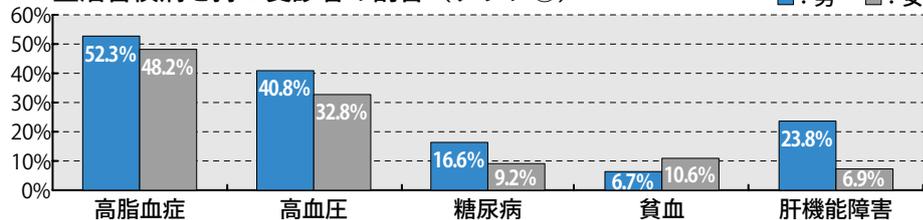
早めの予防が大事です!!!

平成17年度基本健康診査の結果

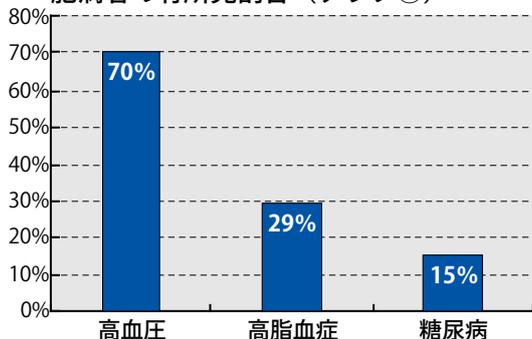
グラフ①は、平成17年度の基本健康診査受診者の、生活習慣病を持つ割合をグラフに表したものです。

男女ともに、約半数の受診者が高脂血症を持っており、続いて、高血圧・糖尿病の順になっています。

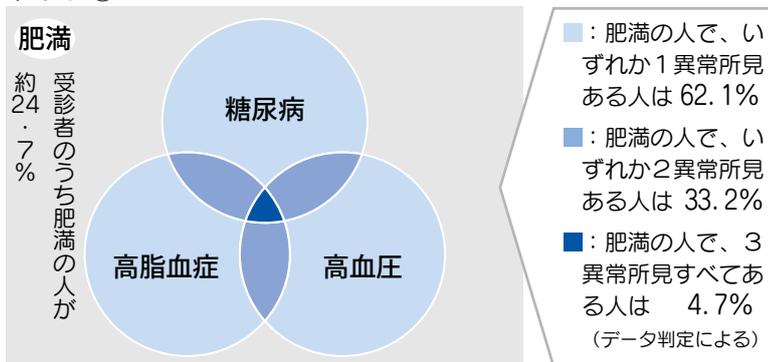
生活習慣病を持つ受診者の割合（グラフ①）



肥満者の有所見割合（グラフ②）



グラフ③



また、グラフ②を見ると、肥満者に高血圧・高脂血症・糖尿病の異常所見を持つ割合が高くなっています。グラフ③を見ると、肥満のある方の62.1%は、高血圧・高脂血症・糖尿病のいずれか1つの生活習慣病を併せ持っており、さらに、2つの生活習慣病を併せ持っている方は33.2%、3つすべての生活習慣病を併せ持っている方は4.7%います。

生活習慣病の予防には、若いころから早めの対応が必要です。

保健センターでは、1年を通して、運動・栄養・相談・検査等を含めた生活習慣予防教室を実施いたします。

4月3日から申込を受け付けますので、ぜひお申し込みください。詳しくは、4月号広報に掲載いたします。