

◆乳がん検診が変わりました！

対象年齢を「30歳以上の女性」に拡大します

乳がん検診（マンモグラフィー）の対象者は40歳からでしたが、30歳以上の女性に拡大します。ただし、妊娠中の方、授乳中の方、豊胸手術をされた方、ペースメーカーを装着されている方は判定が困難です。ご了承ください。

※詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

健診は健康管理の スタートライン！

平成19年度の健診の 申し込みが始まります！

今月号折り込みの健康カレンダーをご覧ください

◆あなたはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）大丈夫？

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。では、その危険性を知っていますか？

メタボリックシンドロームの危険性

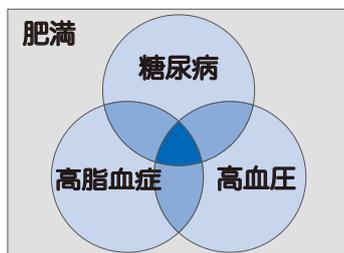
図1の平成18年度基本健康診査の結果から、西条市でも肥満者（BMI25以上）に高血圧、高脂血症、糖尿病の異常所見を持つ方の割合が高くなっています。

肥満のある方の約60%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約33%、3つすべての生活習慣病を持っている方は7%となっています。

図2でもわかるように、危険因子が3～4の方は心疾患を発症する危険性が高くなっています。

一つひとつの異常は軽くても、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ます。

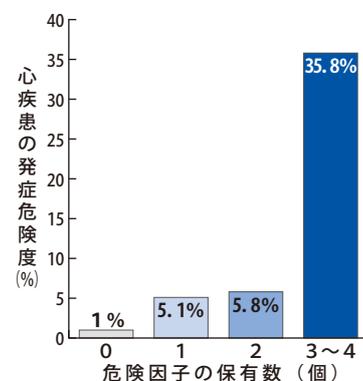
図1 肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っています。



■ 肥満のみ：約24%
 ■ 肥満+いずれか1疾患：約60%
 ■ 肥満+いずれか2疾患：約33%
 ■ 肥満+3疾患：約7%

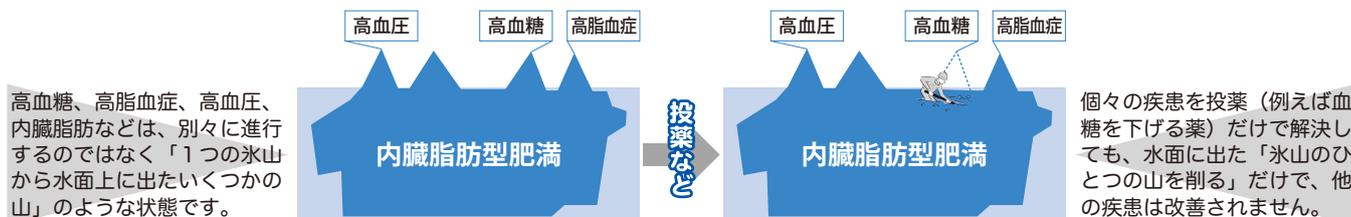
▲平成18年度基本健康診査受診結果

図2 危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大します。



▲労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 (2001)

1番の解決方法は、生活習慣を変えて内臓脂肪を減らすこと



高血糖、高脂血症、高血圧、内臓脂肪などは、別々に進行するのではなく「1つの氷山から水面上に出たいくつかの山」のような状態です。

個々の疾患を投薬（例えば血糖を下げる薬）だけで解決しても、水面に出た「氷山のひとつの山を削る」だけで、他の疾患は改善されません。

運動習慣の徹底・食生活の改善

根本的には、運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善によって「氷山全体を縮小する」ことが必要です。



メタボリックシンドロームにならないためには、まず内臓脂肪をためないことが大切です。内臓脂肪がたまる要因のほとんどは日常生活の中にあります。

運動と食生活を中心とした自分のライフスタイルを振り返り、できることから一つひとつ改善していきましょう。生活習慣病の予防には、若いころからの早めの対応が必要です!!

保健センターで、一緒にメタボをやっつけよう

平成18年度、保健センターではメタボリックシンドロームの予防対策として、生活習慣病の所見を持っている方に「運動を継続する」「食生活・生活習慣を改善する」ことを目的に『生活習慣病予防教室』を年間13教室実施しました。298名が週2回、4カ月間の教室に参加した結果、ほとんどの方に食生活や肥満の改善がみられました。また、自主グループ活動などによる運動の継続にもつながっています。

平成19年度は『メタボ（メタボリックシンドローム）予防教室』を開催します。詳しくは、左のページをご覧ください。

〈平成18年度生活習慣病予防教室において改善できた人の割合〉

