

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)」

動脈硬化を引き起こす危険性が高い、「メタボリック・シンドローム」が大きな注目を集めています。現代の生活習慣の特徴である、栄養の摂りすぎと運動不足とが関係しています。

「血圧がちよつと高め」「血糖値がやや高い」「軽度高脂血症と言われたけれど」といった、軽症であっても、それらがいくつか重なるとう心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を発症しやすくなることがわかってきました。

ポイントの内臓脂肪

肥満そのものは病気ではありませんが、「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」とがあり、お腹に脂肪がついている内臓脂肪型肥満は、高脂血症や高血圧、糖尿病、高尿酸血症、脂肪肝などの

生活習慣病を同時に発症しやすい特徴があります。

ウエストサイズに注目

内臓脂肪を簡単に測る方法があります。セルフ・チェック項目の「腹囲」が基準値を越えている場合は内臓脂肪型肥満が疑われます。

セルフ・チェック項目

関連危険因子 (2つ以上)			必須	
糖尿病	高血圧	高脂血症	腹囲 (おへその高さ) を測る	
空腹時血糖値 110 mg/dl 以上	拡張期血圧 85 mmHg 以上	中性脂肪 150 mg/dl 以上または HDLコレステロール 40 mg/dl 未満	男性 ↓ 85 cm 以上	女性 ↓ 90 cm 以上
			収縮期血圧 130 mmHg 以上または 拡張期血圧 85 mmHg 以上	

セルフ・チェック項目で「腹囲」が基準値を超え、高脂血症・高血圧・糖尿病のうち2つ以上にあてはまる方は「メタボリック・シンドローム」といえます。体重管理とともに内臓脂肪

プチセレブ講座

～カラダの中から

キレイをめざそう！～

忙しい日々を送られている貴女。お家のことはちょっと忘れて、自分のための時間を作ってみませんか。

カラダの中からのキレイをめざして、運動と食事を取り入れていくプチセレブ講座を開催します。子育てママやきっかけ探し中の方、ぜひご参加ください。託児も用意しています。

- 対象 20～30代の女性
- ※シリーズを通して参加できる方
- 定員 30名程度
- 参加費 1千円
- その他 託児あり
- 申込締切 1月13日(金)
- 申込方法 電話申込
- ※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込&問合せ先
- 健康課 TEL 855-1755

(健康課)

