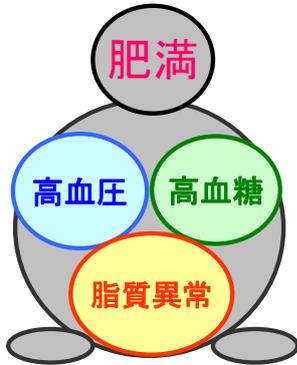


なぜこわい？メタボリックシンドローム

◆メタボリックシンドロームって？



内臓脂肪による肥満の人が、
「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち
2つ以上合わせ持っている状態を
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。

◆あなたはメタボリックシンドローム？チェックしてみよう！

内臓脂肪型肥満 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上		内臓脂肪型肥満に加え、 ①～③のうち ■2つ以上当てはまる ↓ メタボリックシンドローム ■1つ当てはまる ↓ 予備群
①高血圧	収縮期血圧(最高血圧)130mmHg以上または 拡張期血圧(最低血圧)85mmHg以上	
②高血糖	空腹時血糖110mg/dl (食後の場合HbA1c5.6%以上)	
③脂質異常	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満	

◆メタボリックシンドロームはどのくらいいるの？

メタボリックシンドローム該当者と予備群者の割合



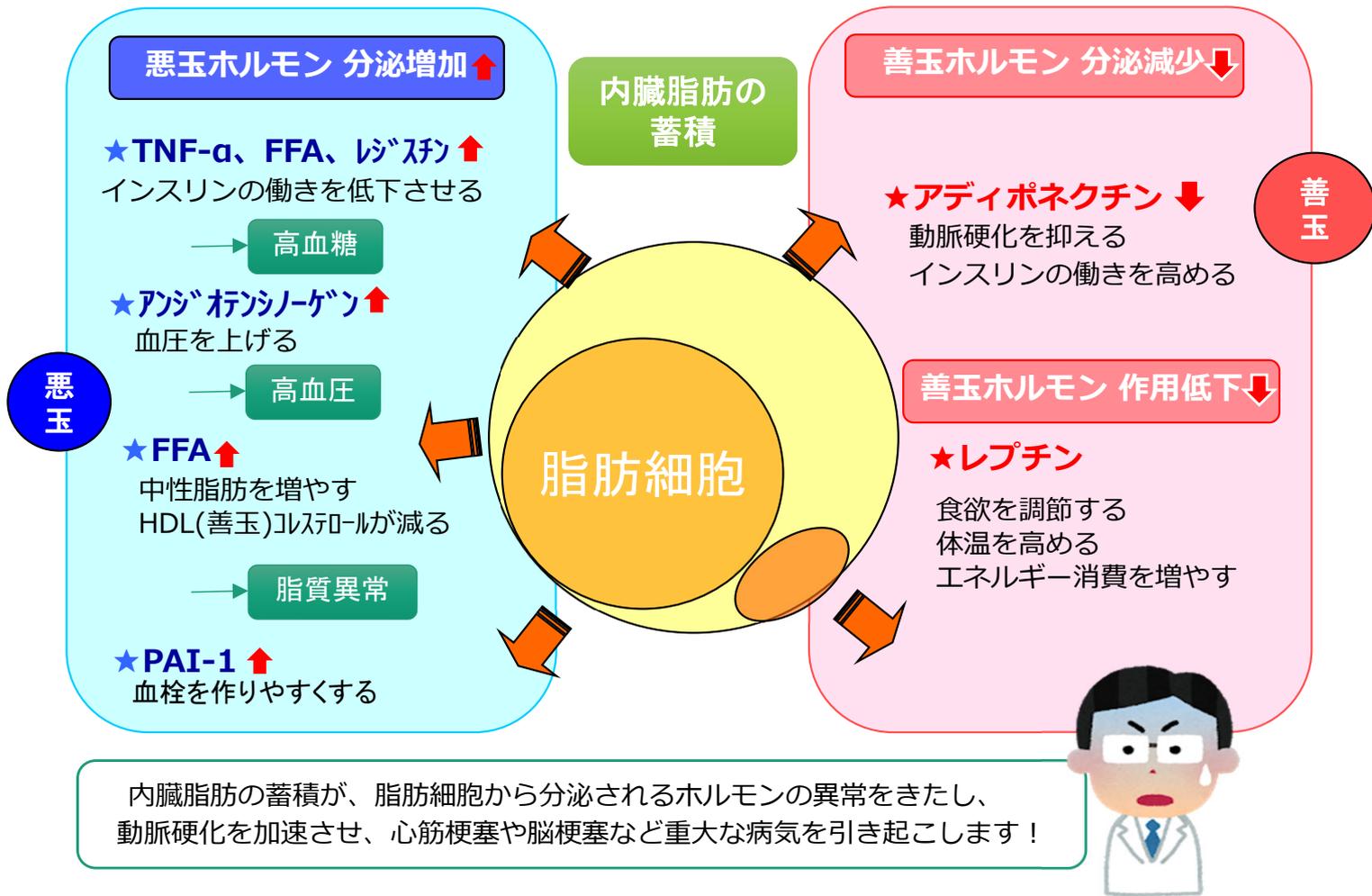
特定健診の対象となる40～74歳では、
2020年度で、**男性の約43%、
女性の約13%**がメタボリックシンドローム
または予備群です。
10年前に比べ、増加傾向です。



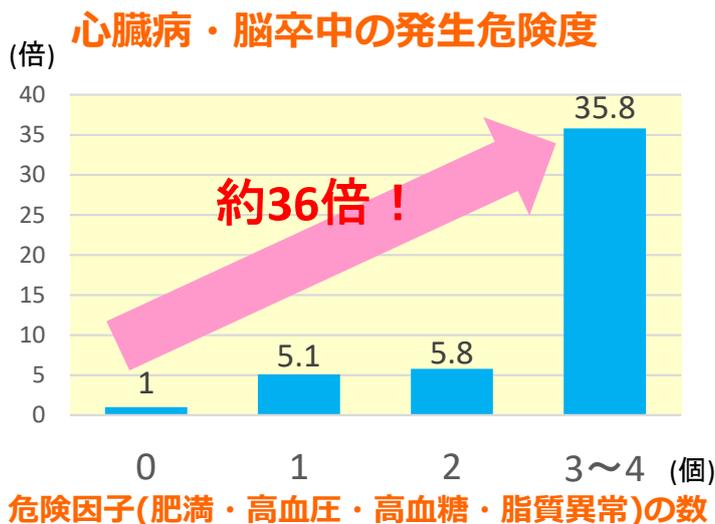
◆内臓脂肪が増えすぎるとなぜキケン？

脂肪細胞からは色々なホルモンが分泌されています。

内臓脂肪がたまりすぎると、悪玉ホルモンの分泌が増加し、善玉ホルモンの分泌が減少したり、作用が低下したりします。



◆メタボリックシンドロームを放置するとどうなる？



肥満・高血圧・高血糖・脂質異常が重なると、心臓病や脳卒中の危険が約36倍になります！



特定健診を受け、メタボリックシンドロームに該当した方や予備群になった方は、保健師等による「特定保健指導」を受けることができます。生活習慣の改善や健康づくりをサポートする保健指導です。ご案内があった方は、ぜひご利用ください！