

## 所長の部屋



### 所長の健康アドバイス

メタボの復習

[2018年11月]

前回は、健診で異常を指摘された場合で、特に気を付けるべき点を書きました。今回はメタボリックシンドローム（略してメタボ）について書きます。以前に書いた内容の復習ですので、バックナンバー2016年1月号もご参照ください。

昔は高血圧症、高脂血症、糖尿病の3つの病気を別々に治療していましたが、内臓脂肪の多い人はこれらの病気に重複してかかることが多いと気づきました。しかも病気の数が多いほど、脳卒中や心筋梗塞などになりやすかったのです。現在の健診の主目的の一つが、このメタボを発見することです。

メタボの診断基準は以下の通りですので、ご自分の健診結果を出して調べてください。まず、臍の高さで腹囲を測定します。男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合は、以下の3項目を調べます。①収縮期血圧が130mmHg以上か拡張期血圧が85mmHg以上、②中性脂肪が150mg/dl以上かHDLコレステロールが40mg/dl以下、③空腹時血糖が110mg/dl以上、に当てはまるかを調べましょう。3項目のうち2つ以上に当てはまるとメタボです。

この3項目、実は前回に大切だと書いた3項目とほぼ同じで、動脈硬化により起こる病気と関連が深いのです。メタボの3項目中1項目のみ陽性の場合や、腹囲がぎりぎり基準以下の場合、メタボの一手手前と考え、メタボに準じた対策が勧められます。メタボや一手手前の方は、食事や運動などの日常生活を改善し、体重を減らして、脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう。

乙訓保健所長 時田和彦

山城南保健所ホームページ

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-minami/>

「ひとこと健康アドバイス」 バックナンバー

H27.11～H28.6 健康寿命を延ばす（メタボリック症候群についての話）

H28.7～H29.3 がんを防ぐ（食道癌、胃癌、大腸癌の話）

H29.4～H29.6 医者のお話（病院救急室の話）

H29.7～H30.5 健康診断結果への対応（検診で異常値が出たときの話）