

市民健康課
☎973-3209

9月は健康増進普及月間です！ お腹まわり、最近気になりませんか？



爽りの秋となり、何かと食事のおいしい季節となりました。

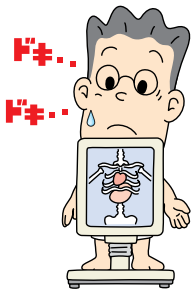
ところで、9月は健康増進普及月間って知っていましたか？健康づくりについて家庭や地域で考える機会としましょう。

お腹まわり、最近気になりませんか？

椅子に座った時、服を着る際ふと気づくお腹周りのたるみ。最近気になる方、周りにいませんか？

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」って、最近良く耳にする様になりましたが、どういう意味でしょう？

あなたはメタボリック？



お腹周りの測定したことはありますか？おへその高さで測定し、

男性は85cm以上・女性は90cm以上あれば内臓脂肪型肥満が心配されます。

メタボリックシンドローム(詳しくは、下記参照)は、この内臓脂肪の蓄積が、大きな要因なのです！

脂肪細胞が過剰にたまと、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病を悪化させる物質を分泌します。検査値の一つひとつの値はそれほど悪くなくても、重なるとう動脈硬化(血管の老化)は急速に進行し、危険。やがて循環器疾患(心臓病や脳卒中等)へとつながっていくのです。

撃退！メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームから身を守るにはどうしたらいいか？まずは「お腹周りを細くする」ことから。お腹周りを1cm減らすことは、体重約1kgの内臓脂肪を減少させることに相当します。体重1kg減少させるには約7000キロカロリーのエネルギーを減らすには、1日あたり約230

キロカロリー分エネルギー減すればいいこととなります。

毎日実践できれば、1ヶ月で腹囲1cmの減少のめやす

速歩25分
=約125Kcalの実行

+

ビール(350ml)1缶
=約140Kcal控える



目標達成のカギはあなたの日常生活に隠されています。

- 1に運動
 - 2に食事
- しっかり禁煙、最後にくすり

内臓脂肪は、皮下脂肪と比べると運動によって減りやすい特徴がそれに食生活の改善(栄養バランスのとれた適切な量の食事)を組み合わせれば、効果的に内臓脂肪の蓄積を減らせます。又喫煙は、動脈硬化を促進し、メタボリックシンドロームを悪化させます。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？

内臓脂肪蓄積(腹囲男性85cm以上・女性90cm以上)に加えて下記の2つ以上の検査項目該当者

- ◇高血糖 空腹時血糖110mg/dl以上
- ◇血圧高値 最高血圧130mmHg以上または/かつ最低血圧85mmHg以上
- ◇脂質異常 中性脂肪が150mg/dl以上または/かつHDL(善玉)コレステロールが40mg/dl未満

※詳しくは、財団法人循環器病研究振興財団

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

この機会に健康づくりを、大切な家族や身近な仲間と、取り組んでいきましょう！