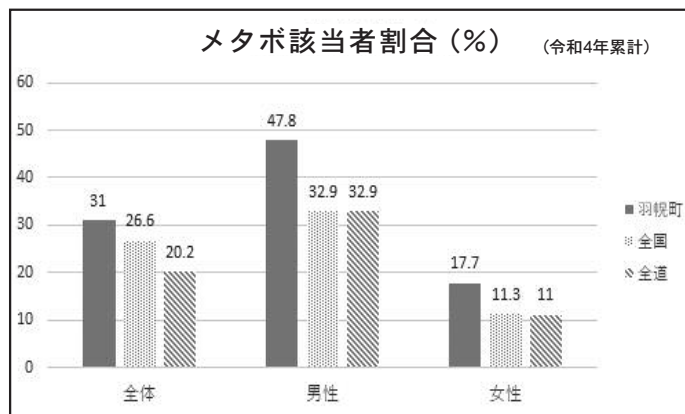


メタボリックシンドロームについて

文＝ 山田 朋枝（保健師）

メタボリックシンドローム（以下「メタボ」）とは、内臓脂肪が過剰に蓄積された上に、高血圧・高血糖・脂質異常といった危険因子が重なった状態をいい、その判断基準は右の図のとおりです。

町民のメタボ該当者は、下の図のとおり全国や全道と比べても高い割合となっており、特に男性で高い傾向にあります。



メタボの判断基準

- 腹 囲：男性85cm以上、女性90cm以上
または
 - B M I：25以上（体重kg÷身長m÷身長m）
- +
- 高血圧：上の血圧130mmHg以上
下の血圧85mmHg以上
 - 血 糖：空腹時血糖値110mg/dl
 - 糖 質：中性脂肪150mg/dl以上
または
H D L コレステロール40mg/dl未満
- いずれか2つ以上該当するもの

メタボになるとどうなる？

メタボは痛みなどの自覚症状はほとんどありません。しかし、過剰な内臓脂肪によって、生活習慣病を悪化させる『悪玉生理活性物質』が増え、逆に生活習慣病を防ぐ『善玉生理活性物質』が減少します。その結果、脂質異常、高血糖、高血圧が進み、血管がダメージを受け、動脈硬化が急速に進んでしまいます。

その他に内臓脂肪の蓄積とは関係なく、動脈硬化を進める危険因子のひとつとして、『喫煙』があります。喫煙は善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増加させて脂質異常を引き起こします。また、タバコに含まれる一酸化炭素が血管の内壁を痛め、直接的に動脈硬化を進めます。

動脈硬化が進むとどうなる？

動脈硬化とは、血管が硬くなり弾力を失った状態を言います。血管の内側にコレステロールなどが溜まり、狭くなると、血液の流れが悪くなり、血管が詰まったり破れたりして、体の組織や器官・臓器の細胞にダメージを与えます。血管は全身に張り巡らされているため、動脈硬化を引き起こす病気も、全身の様々な箇所に現れます。

ちなみに、町民の死因の30%以上は、動脈硬化に関する疾患だったことがわかっています。

まずはメタボを解消することが大切です

すこやか健康センターでは、保健師や管理栄養士が一ひとりに合う改善方法を一緒に考えますので、気になる方はいつでもお気軽にご相談ください。

次回は『メタボと食事』についてお話しします。

羽幌町死因別死亡者割合

（令和3年度）

