

今月のテーマ メタボリックシンドローム

冬の間の運動不足で、おなか周りが気になっている方も多いのではないのでしょうか。
春はすぐ目の前に来ています！新しい季節に向かってカラダの中から改善してみませんか？！

メタボリックシンドロームとは？

「メタボリック」とは“代謝の”という意味。「シンドローム」は“症候群”。体の代謝に異常が起き始めていると、内臓脂肪がたまり、コレステロールや血糖値が高くなるなどの検査結果になります。メタボリックシンドロームを放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるので、早いうちからの予防がとても大切です。

メタボリックシンドロームの基準

《必須条件》を満たし、かつ《選択条件》の1～3のいずれかの条件を2つ以上満たすとメタボリックシンドロームです。

《必須条件》

(おへその位置での腹囲を測る)
男性**85cm**以上、女性**90cm**以上



《選択条件》

1. **血中脂質**：中性脂肪 **150mg/dl**以上
または
HDL (善玉) コレステロール **40mg/dl**以下
2. **血圧**：収縮期血圧 **130mmHg**以上
または
拡張期血圧 **85mmHg**以上
3. **血糖**：空腹時血糖値 **110mg/dl**以上

メタボリックシンドロームにならないために

内臓脂肪の正確な量は簡単にははかれませんが、腹囲を測ることである程度の目安になります。できれば毎日、決まったとき(お風呂に入る前など)に、腹囲と体重を測って記録する習慣をつけましょう。

腹囲を1cm減少させるには・・・ { 体重を約1kg減らす必要があります
もしくは
1日あたり約230kcalのエネルギー消費が必要です

食事の摂取カロリーを少し減らしてみましょう

- ◆ カツ丼を親子丼にする・・・ -150kcal
- ◆ 天ぷら定食を焼き魚定食にする・・・ -250kcal
- ◆ 缶ビール(350cc)を1本我慢する・・・ -150kcal
- ◆ 缶コーヒー(砂糖入り,180ml)をお茶・水にする・・・ -100kcal

運動の消費カロリーを少し増やしてみましょう

- ◆ 100kcal消費できる運動目安
- 水泳・・・12分
- 速歩・・・27分
- 軽いジョギング・・・16分
- ※いずれも体重70kgの人の場合

◎毎年、健康診断を受けましょう

町の健診では、メタボリックシンドロームの選択条件である、中性脂肪・HDL(善玉)コレステロール・血圧・血糖値を調べることができます。健診の申込方法など詳しい内容は8・9ページをご覧ください。

ゲンキ城里☆ぴっく・あっぷ!!

今年度は町の保健事業を紹介していきたいと思います！ゲンキな城里町にするために、保健師が皆さんの健康のお手伝いをしています。

今月のぴっく・あっぷは「**元気チャレンジ教室**」です。実施期間は平成18年11月～平成19年2月。6回にわたって行われました。

参加人数は27人。メタボリックシンドローム予防・改善のために運動や栄養指導を受けました。

教室前と終了時では、アンケート回答者19人中10人の腹囲が減少しました！素晴らしいですね!!



次のまごころ通信のテーマは「前立腺の病気」です。