

♣メタボリックシンドロームの自己チェック



2月1日~7日

生活習慣病予防週間

～内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病～

1 肥満
 腹囲：男性85cm以上
 腹囲：女性90cm以上
 ※腹囲はおへその高さで測ります。

2 高脂血症予備軍
 中性脂肪150mg/dl以上
 または
 HDLコレステロール40mg/dl未満

3 高血圧予備軍
 収縮期血圧130mmHg以上
 または
 拡張期血圧85mmHg以上

4 糖尿病予備軍
 空腹時血糖値
 110mg/dl以上

↓
動脈硬化の促進
 ↓
脳梗塞 **心筋梗塞**

ご存じですか？

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、ウエストまわりが太くなる「りんご型肥満」の人が、軽度でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を一人で二つ以上持っている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。

動脈硬化はなぜ怖い？

動脈硬化とは、心臓から体の各部分へ血液を運ぶパイプである動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側にコレステロールがたまり、血管が細くなるとともに血管が硬くもろくなりまします。そのため血液が流れにくくなったり、血管に血液の塊がつ

改善策、予防策は？

メタボリックシンドロームの疑いがある方は▼血圧を下げる▼血糖を下げる▼コレステロールや中性脂肪を下げる——必要があります。薬が必要な場合も多いことがこの病気の基盤です。体重を減らして、内臓脂肪を落とすことが最も効果的です。内臓脂肪はつきやすい反面、食生活の改善や運動で減らしやすいのが特徴。「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ」をモットーに、生活習慣の改善に努めましょう。

◆問い合わせ

役場保健福祉課 保健指導担当（☎82-3111 内線165）へどうぞ。

町長室から

昨年暮れからの日本各地での豪雪被害報道に接するたびに、降雪量の少ない当地方に住む幸せを実感する毎日でした。一月中旬までは町道の除雪が必要な積雪がありませんでしたが、これからの心配です。穏やかな天候が続くことを願うのみです▼各団体の新年会が続きました。今年こそ良い年であってほしいと挨拶しましたが、この願いは万人共通のもの。景気回復の実感がまだ感じられない地方にとって切実な願いでもあります▼第八次総合発展計画、第三期介護保険事業計画などの新たなスタート、具体的な数値目標を示した行政改革大綱と実施計画書の推進など新年度の課題も山積しております。情報提供に努めますので町民の皆さまのご理解と町政への積極的なご支援とご協力をお願いしたいと思います▼二月二十一日から町議会定例会が開催される予定です。傍聴させていただきますか。

山田町長 沼崎喜一