



今月の担当  
石田篤子  
保健師

今年も残すところあと1カ月。皆さんにとつてどんな1年でしたか。充実していた方もやり残したことがある方も最後の締めくくりをして、新たな気持ちで新年を迎えたものですね。

「健診結果を120%生かす教室」を開催しました

検診の事後教室として年1回、旭川厚生病院の医師による講演会を実施しています。今年度は最近新聞でも取り上げられている生活習慣病の背景「メタボリック症候群(代謝異常)」についてお話ししていただきました。

## メタボリック症候群って?

左の表の5項目のうち3つ以上に該当するとメタボリック症候群と言われます。1つ1つでみるとどれも治療するほどの

値ではありませんが、3つ以上重ね持つと「動脈硬化」が進みやすく、最後には「脳卒中や心筋梗塞」をおこす人の割合が高くなります。リスクの数が多くなるほど、その危険性も高くなり、1つ

## メタボリック症候群の判定項目

- 1 肥満  
へその周りを測定  
● 男性は85cm以上  
● 女性は90cm以上  
● 身長 $\times$ 2分の1以上
- 2 高血圧  
上が130以上または下が85以上
- 3 高中性脂肪血症  
150mg/dl以上
- 4 低HDLコレステロール血症  
40mg/dl未満
- 5 空腹時血糖高値  
110mg/dl以上

では大したことがないものも何個か集まってしまうと大変な悪さをするようになるということですよ。脳卒中・心筋梗塞を予防するためには、自分で生活習慣を振り返り、改善しようという気持ちを持つことが何よりも大切だと話されました。またメタボリックの大元は「肥満」にあるということですが、まずは食べすぎ・運動不足から目をそらすことなく、自分自身のことと自分で理解していくことが必要であること。自己責任のもと自分で決めることが今後の健康づくりのために重要と話されていました。

検診を受けた方は御自分の結果をちよつとひとといてみませんか。ついにお腹の周りもこっそり測って、御自分の健康状態を再度チェックしてみてください。

## 昨年度の健診町の検診結果から

メタボリックの大元は肥満ということからBMI 25以上の方(BMI = 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)、BMI 25以上を肥満と判定)とそれ以下の方のメタボリック症候群のリスクになっている検査値を比べてみました。BMI 25以上の方は中性脂肪・血圧・血糖値が高くHDL(善玉)コレステロール値の低い人の割合が高くなっています。「ちよつと高めも、3つそろえば要注意!」5年後・10年後に自分の趣味を生き生きやっている姿を目指し、今実行できることをみつけましょう。

