



あなたは大丈夫？

生活習慣病

最近、よく耳にする「生活習慣病」、「メタボリックシンドローム」。放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞など、恐ろしい病気が起こります。

この機会に、将来の自分や家族のためにも生活習慣を見直し、できることから始めてみませんか。

生活習慣病って、なに？

以前は、がん、心疾患（狭心症・心筋梗塞等）脳血管疾患（脳出血、脳梗塞等）や高血圧、高脂血症、糖尿病などを「成人病」と呼んでいましたが、加齢よりも食生活や運動習慣、ストレス等の普段の生活習慣で病気になることが分かり、「生活習慣病」と名前が変わりました。

普段の生活習慣として身についた生活リズムを修正することは、容易なことではありません。無意識のうちにそうしてしまっていることが多いので、いざ改めようと思ってもつい「面倒くさい」「忙しい」「明日からにしよう」と思ってしまう。そのうちに、体の中では動脈硬化が進みいきなり脳梗塞や心筋梗塞などを起こしてしまうので、「生活習慣病」はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれています。

生活習慣病とメタボリック

シンドロームはどのような関係があるの？

肥満と生活習慣病を合わせもつ状態をメタボリックシンドローム（メタボリック症候群）とよび、最近、注目されてきています。

メタボリックシンドロームは、皮下脂肪型肥満よりも内臓脂肪型肥満と深く関わっており、1つの症状は

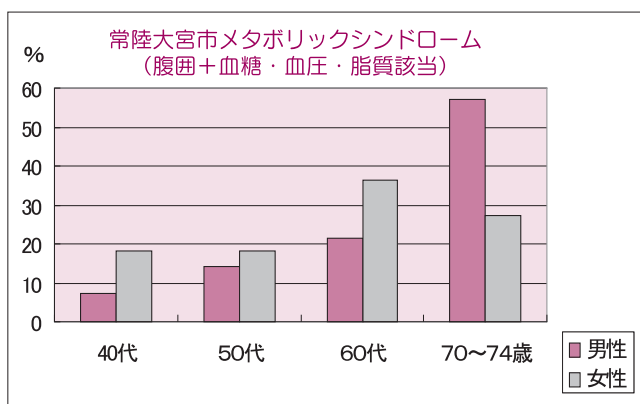
深刻でなくても、重複して持つと心筋梗塞などの危険性が30倍も高いとされています。

常陸大宮市のメタボリック

シンドロームは？

今年度の健康診査において、モデル地区の40歳から74歳までの方に對して、メタボリックシンドロームの検査を行いました。

次のグラフからも分かるように、40歳代から60歳代までは女性の方が男性を上回っていますが、70歳代になり男性の方が上回り、急激に増加しています。



あなたは、メタボリック

シンドローム？

メタボリックシンドロームは、どのように診断されるのでしょうか？ 診断基準は、次のとおりです。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲 (へそ周り)	男 性	85cm以上
	女 性	90cm以上
①脂 質	中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満	
②血 圧	最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上	
③空腹時血糖	110mg/dL以上	

* 腹囲に加え、①～③の3項目のうち2つ以上の該当



生活習慣を見直しましょう

「生活習慣病」予防の第一は、定期健診です。自覚症状がない間に病は静かに進んでいるので定期的な健診で常に健康チェックを行いながら体を守っていくことが大切です。それに加え、今までの生活「食事・運動・休養」をチェックして悪いところを改善して行くことが重要です。

◆食生活チェック◆

毎日食べる食事は生活習慣そのもの。食事時間の不規則・栄養の偏りは健康に悪影響を与えます。また、標準体重になるよう、適正なエネルギー量を心がけ、食事と運動のバランスと食べすぎに注意しましょう。
*標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

〈改善ポイント〉

- ① 1日30食品を目標に食べましょう。
- ② お肉より魚を食べましょう。
- ③ しょうゆ・味噌・塩等の調味料の使いすぎに注意しましょう。
- ④ 甘いものの量に注意しましょう。

◆運動チェック◆

運動不足は血液循環を悪くし、余ったエネルギーを蓄積するため肥満や動脈硬化につながります。骨や筋肉の働きも低下するため生活習慣病にかかりやすい身体をつくってしまいます。運動を生活の中に取り入れましょう。

- 〈改善ポイント〉
- ① 無理のない適度な運動を1日30分以上、週2回以上行いましょう。
 - ② 有酸素運動（歩行、体操、水泳、

水中ウォーキング）を取り入れましょう。
*「めざせ1日1万歩」ウォーキングが効果的です。
③ 生活の中で体を動かしましょう。（エレベーターやエスカレーターを使わないなど、歩行の習慣を）

◆休養チェック◆

ストレスがたまると、ストレスと戦うため血糖値や血中の脂質が上がってしまいます。リラックスする時間ととり、ストレスをためないように心がけましょう。休息・睡眠をとり規則正しい生活リズムが健康の第一歩です。また、タバコをやめるだけで心臓発作の危険性は半減するといわれています。

〈改善ポイント〉

- ① 十分な睡眠を心がけましょう。
- ② アルコールは自分のペースでほどほどにしましょう。
- ③ タバコはやめましょう。

あなたの生活習慣をチェックしよう!!

設 問	チェック
20歳のときの体重から10kg以上増加している。	
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していない。	
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。	
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。	
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	
早食い・ドカ食い・ながら食が多い。	
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	
夜食や間食が多い。	
朝食を抜くことが多い。	
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。	
現在、タバコを習慣的に吸っている。	
睡眠で休養が得られていない。	

*チェック項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

◆◆ 問い合わせ先 ◆◆

総合保健福祉センターかがやき
☎54-7121
山方総合支所福祉健康課
☎57-6812
美和総合支所福祉健康課
☎58-3850
緒川保健センター
☎56-5110
御前山総合支所福祉健康課
☎55-2113

健康アドバイス



常陸大宮済生会病院
内科・循環器科部長
小形幸代先生

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の多くは、「沈黙の病気」といわれ、自覚症状がほとんどないままに進行します。このため、長い間気付かれずに放置され、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの激しい苦痛を伴う発作に見舞われて、重大な結果を招いてしまうことも少なくありません。

生活習慣病に対しては、まず予防に努めること、そして早期発見、早期治療が非常に大切です。