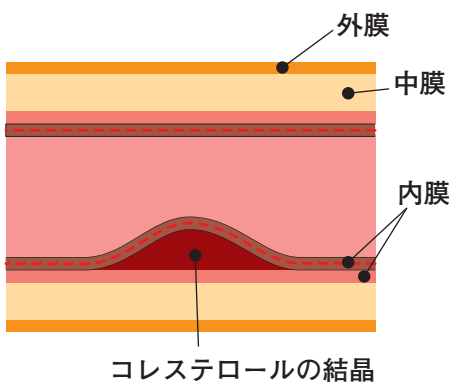


# あなたの血管大丈夫？



住民健診を受けた中年男性のうち半数もがメタボリック症候群及び予備群！  
女性は5人に一人。

## ＜動脈硬化と血管壁の構造＞

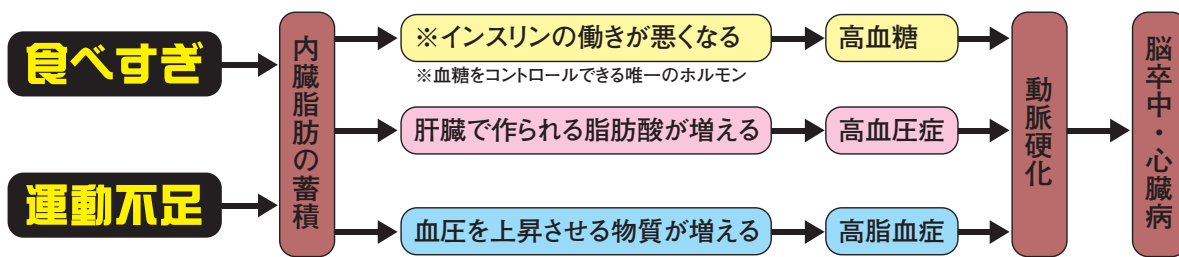


昨年(4月から8月にかけて)の住民健診(総合・複合)を実施し、933人の方が受診されました。その中で、40歳から64歳の健診結果では、動脈硬化を促進し脳卒中や心臓疾患を起こしやすいとされているメタボリックシンドローム及びその予備群が男女合わせて31.6%と、非常に多いことがわかりました。特に男性の割合が52.2%と高く、受診した男性の半数が今までの生活を見直す必要があります(女性は18.8%)。

### ■メタボリックシンドロームとは

生活習慣病は主に「高血糖(糖尿病)」「高血圧症」「高脂血症」などがあります。これらは個々の原因で発症するというより、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であると考えられています。この内臓脂肪蓄積により病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」とよびます。

## Q メタボリックシンドロームはなぜ血管を傷つけるのでしょうか？



食べすぎや運動不足等が原因で、腸管を包んでいる薄い膜と膜の間に内臓脂肪が蓄積してきます。

内臓脂肪が増えると上記のような悪い状態が重なり、血管がより傷つきやすくなります。

血液中のコレステロールが血管にたまり動脈の壁が厚くなり、硬くなったり破れやすくなります。

## Q どんな予防が必要でしょうか？

まず、生活習慣をふりかえてみましょう！

### ■運動

体を動かすことでエネルギーが消費され、貯筋ができ脂肪が貯まりにくくなります。

### ■食生活

毎日の食事でのエネルギー量を抑える。自分の適量を知り、糖質や脂質の摂取をひかえ、野菜(緑黄食野菜、淡色野菜)の摂取量を増やし、一日で両手3杯分は摂取、海藻、きのこ類も十分に摂取しましょう。

### ■タバコ

血管をより傷つけ動脈硬化を促進させるので、喫煙本数を減らしましょう。

### ■健康管理

毎年、健診を受け健康状態を知り生活習慣を変えることで予防ができます。

### ■飲酒

飲みすぎはエネルギー量が増えるので、飲酒量はひかえ、休肝日をもうけましょう。



★保健師・栄養士・看護師が、健診結果をもとに、訪問指導・健康相談・健康教室・受診勧奨を行っています。お気軽にご相談ください。【問い合わせ先】一の宮保健センター TEL 22-5088