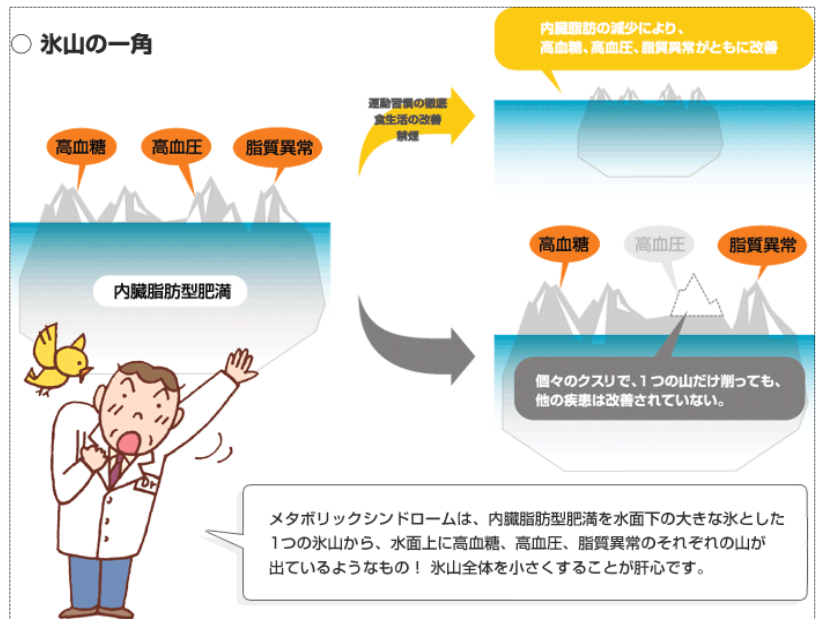


●気になるメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満症候群とも呼ばれ、内臓脂肪面積 100 cm²以上に該当すると内臓脂肪型肥満となります。内臓脂肪面積 100 cm²以上＝男性：腹囲 85cm 以上、女性：90cm 以上に該当し、その上、高血糖・脂質異常症・高血糖が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。

内臓脂肪は、偏った食事・運動不足・ストレス・喫煙・飲酒など、主に長い間の生活習慣が原因で増加し、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を発症します。これらは自覚症状がはっきり表れにくく、気付かないうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症・心筋梗塞・脳卒中などの重大な病気を引き起こしてしまいます。

健診は受けるだけでなく、結果を通して、生活習慣を振り返ることが大切です。



●生活習慣を見直し、健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言い、平均寿命と健康寿命の差は「健康ではない期間」を意味します。2013年では、その差が平均で**男性 9.02年**、**女性 12.4年** (H26年厚生労働省発表) となっており、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。まずは、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう！

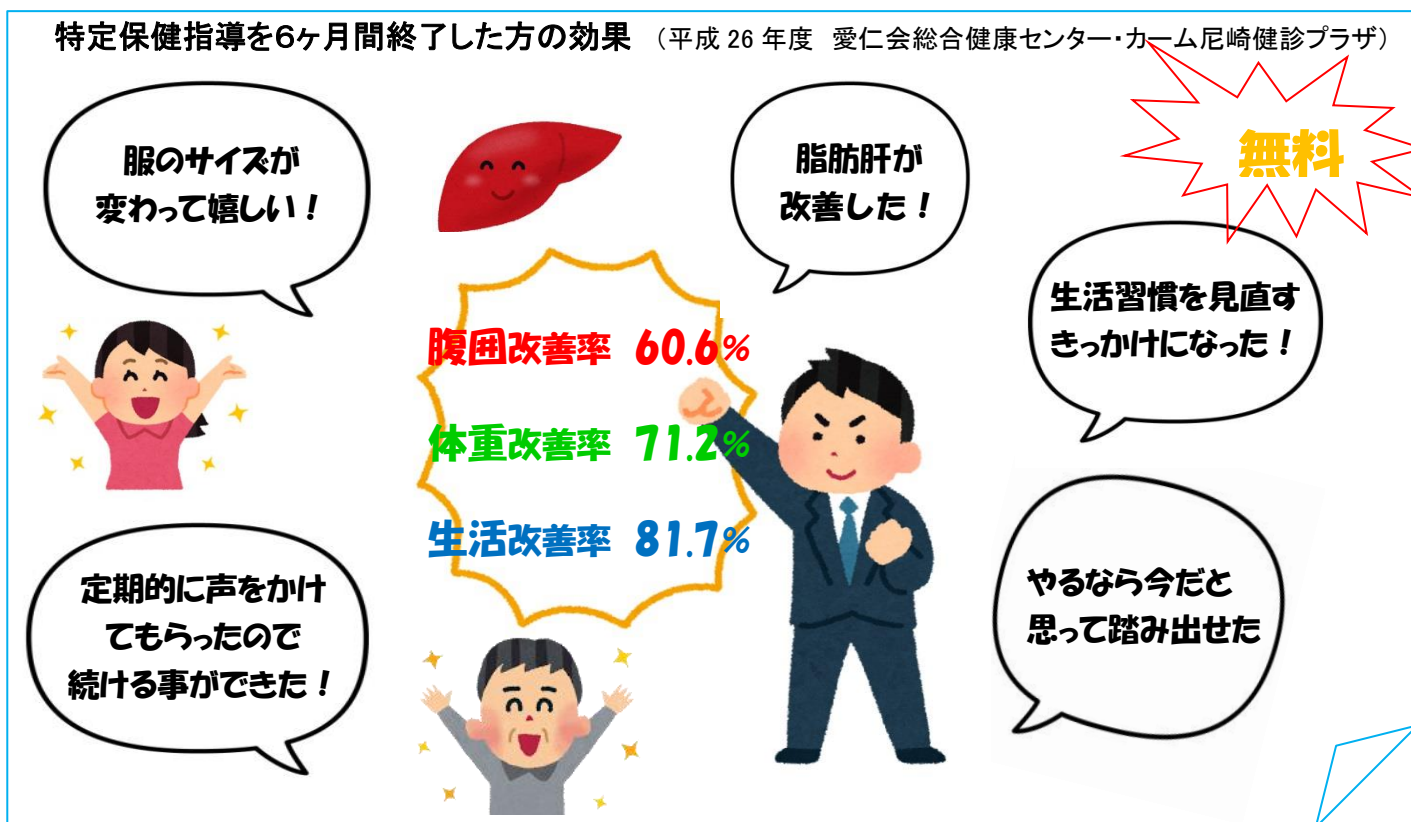
さらば！生活習慣病(生活習慣改善10カ条)～全国健康保険協会～

<p>適度な運動を 毎日続けよう</p>	<p>今すぐ禁煙を！</p>	<p>塩分は控えめに</p>	<p>脂っぼい食事は 避ける</p>	<p>主菜は“肉よりも 魚”を心がける</p>
<p>野菜を たっぷり取る</p>	<p>お酒はほどほどに</p>	<p>毎食後 歯を磨こう</p>	<p>自分に合った方で ストレス解消</p>	<p>規則正しい睡眠で 十分な休養を</p>

●特定保健指導を活用しましょう！

平成 20 年 4 月より、40 歳～74 歳の方を対象に、内臓脂肪型肥満に着目した特定健診・特定保健指導が始まりました。健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方で、生活習慣を改善することによって生活習慣病の予防が期待できる方に対して、専門職が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導を6ヶ月間終了した方の効果 (平成 26 年度 愛仁会総合健康センター・カーム尼崎健診プラザ)



減量成功者Aさんの場合(身長 175.0 cm)

体重 78.6 kg
腹囲 92.2 cm
内臓脂肪面積 162.7 cm²
皮下脂肪面積 109.3 cm²



内臓脂肪

皮下脂肪

−6.4 kg
−11.2 cm
達成まし

体重 70.2 kg
腹囲 81.0 cm
内臓脂肪面積 68.3 cm²
皮下脂肪面積 76.3 cm²



カーム尼崎健診プラザでは、年齢やライフスタイルを考慮し、一人ひとりの生活にあった保健指導を実施しています。また、定期的な血液検査や内臓脂肪CTを利用できるオプションもご用意しております。年に一度の健診を有効に活用し、ぜひこの機会に、ご自身の生活を振り返るきっかけにしましょう。

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。