



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## メタボ予防 ～基礎編1～

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。そのうちの心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気ですが、最近、動脈硬化の危険因子として「メタボリックシンドローム」が注目されるようになってきました。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満）に加え、高血糖、脂質異常（中性脂肪やHDLコレステロールの異常）、高血圧が複数みられる状態をいいます。

放っておくと・・・

これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため静かに進行していきます。そのまま放置しておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気へとつながるのです。

メタボリックシンドロームはこうして進行する

食べ過ぎ・運動不足・喫煙など  
悪い生活習慣の積み重ね



中性脂肪が多い  
HDLコレステロールが少ない  
(脂質代謝異常)

血圧が高め  
(血圧高値→高血圧)

血糖値が高め  
(高血糖→糖尿病)

のうち、いずれか2つ以上が当てはまると  
**メタボリックシンドローム**



**動脈硬化の進行**



からだの各部へ血液を運ぶ動脈が、硬くなったり、もろくなったり、つまったりする

日本人の死因

第2位

**心臓病**

(狭心症、心筋梗塞、心不全など)

日本人の死因

第3位

**脳卒中**

(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血など)

**糖尿病の合併症**

(失明、腎不全など)