

健康で充実した生活を送るために メタボリックシンドロームを予防しましょう

腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積し、高血圧、
高血糖、脂質異常などの危険因子が2つ以上重
なつた状態であるメタボリックシンドローム。死
亡原因の約3割を占める動脈硬化の原因とされ
るため、特定健診により早期発見し、予防・改
善することが大切です。

■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、腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積され、さらに高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子が2つ以上重なつた状態です。

●メタボリックシンドロームの診断基準
①と②の両方に当てはまる人は、メタボリックシンドロームと診断されます。

- ① 腹囲（へその位置）
男性：85センチ以上
女性：90センチ以上
- ② 次のうち、2つ以上に該当
・ 脂質
中性脂肪150ミリグラム／リットル以上

上、またはHDL（善玉）コレステロール値40ミリグラム／リットル未満

・ 血圧
収縮期（最高）血圧130ミリメートル水銀柱以上、または拡張期（最低）血圧85ミリメートル水銀柱以上

・ 血糖
空腹時血糖110ミリグラム／リットル以上、またはHbA1c（JDS値）5.5%以上

■死亡原因の約3割を占める動脈硬化の原因に

メタボリックシンドロームの人は、高脂血症、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病になる可能性が高く、これらは、動脈硬化の原因と位置付けら

れています。動脈硬化は死亡原因の約3割を占めており、いかにメタボリックシンドロームであることが危険な状態かが分かります。

メタボリックシンドロームは、「痛い」とか「辛い」といった自覚症状に乏しいため、心筋梗塞（こうそく）や脳血管障害といった病気が進行した状態で発見されてしまいます。

■年間総医療費が平均して約8万円も高額に

本町の平成22年度特定健診受診者で見ると、男性の約4割、女性の約2割の人がメタボリックシンドローム、またはその予備軍に該当しています。メタボリックシンドローム

ム予備軍とは、メタボリックシンドロームの診断基準の①と②のうちの1つだけに該当する人のことです。

また、メタボリックシンドロームではない人の1人当たりの平均年間総医療費は約23万円なのに対し、メタボリックシンドロームとその予備軍の1人当たりの平均年間総医療費は約31万円となっており、メタボリックシンドロームやその予備軍の人は、平均して約8万円も医療費が高額になっています。

家計に負担をかけないためにも、早期発見し予防・改善していくことが大事です。

※総医療費とは、保険を使う前の医療費です。

■年に1度の特定健診で早期発見しましょう

早期に発見すれば、運動や食事などの生活習慣の改善や薬の服用により、予防・改善することができます。早期発見するためにも、年に1度は特定健診を受けて、自分の健康状態を確かめましょう。

▼お問い合わせ先

町住民生活課

☎096-234-1113

（内線106）

✉kfg204@town.kosa.lg.jp