

けんこう応援通信

H27.3.1発行



メタボってなあに??

健康管理センター
看護部発行

メタボリックシンドロームとは、別名内臓脂肪症候群とも言い、内臓脂肪の蓄積により脂質異常症（中性脂肪の高値、善玉コレステロールの低下）、高血圧、高血糖などが重複した状態のことです。自覚症状がほとんどないため、サイレントキラーとも言われます。

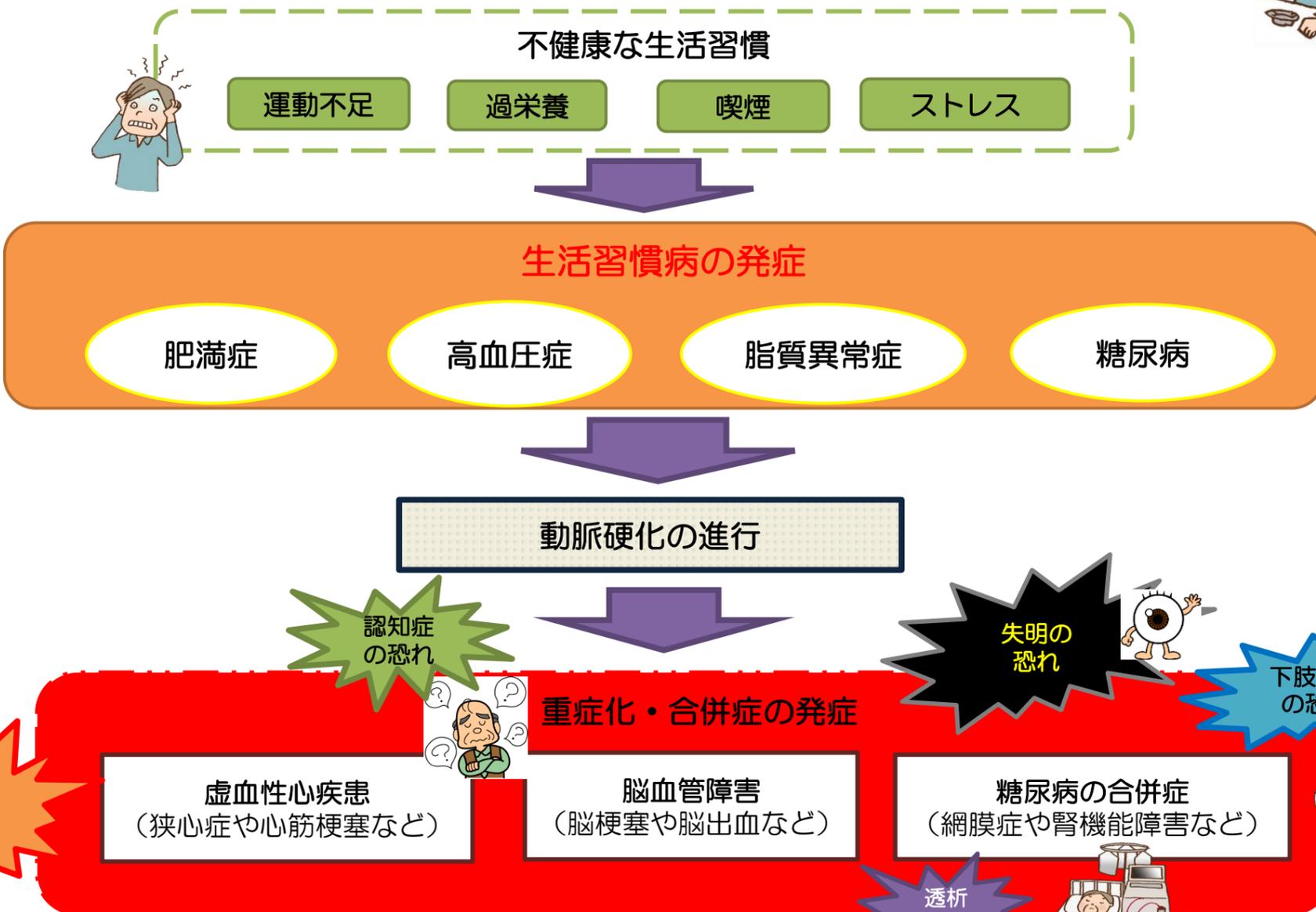
放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険が高まります。



あなたの生活は大丈夫!?メタボになりやすい生活をしていないかチェックしてみましょう!

- ①食事はお腹いっぱいになるまで食べる
- ②間食をする
- ③濃い味付けが好き
- ④脂っこい食事を好んで食べる
- ⑤塩辛いものが好き
- ⑥緑黄色野菜をあまり食べない
- ⑦お酒を飲む機会が多い
- ⑧定期的な運動習慣がない
- ⑨たばこを吸っている
- ⑩おなかまわりの贅肉が気になり始めた

メタボの始まりは、
このような生活習慣
が原因だった!!



メタボの方全てが治療を必要とするわけではありません。保健指導の対象となった方はきちんと受診し、適度な運動を取り入れ、食習慣を改善することで、多くの方が内臓脂肪を減らし、こうした病気の連鎖を食い止めることが可能です!!

メタボリックについてご理解いただけましたでしょうか?? 次回のけんこう応援通信は、『スタッフ紹介・保健指導で使用するもの』について特集予定です。特集して欲しい内容等あれば、健診アンケートへご記入をお願いします。

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471

※保健指導のお問い合わせは平日午後13時~16時をお願いします
(土日祝祭日を除く)

