



# 保健師だより



5月から健診が始まり、今月から健診結果説明会が行われます。  
健診でちょっと気になる結果があった方は、生活習慣を見直してみましょう。その「ちょっと」がメタボの入り口です。

## \*あなたの健診の結果は？

健診の結果をみて、「去年まで黒い文字だったのに青や赤い字になっているけど“ちょっと”高くなっただけだから」と思っていますか？その「ちょっと」を過信してはいけません。その“ちょっと”がメタボリックシンドロームの入り口です。

健診結果説明会で気になる部分をチェックしてみましょう。



## \*メタボはどうしていけないの？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは①内臓脂肪型肥満、②高血圧、③脂質異常、④高血糖といった生活習慣病の「危険因子」を、①を含めて3つ以上持っている状態をいいます。メタボの人は、そうでない人に比べて**動脈硬化の進行が飛躍的に高まってしまう**と言われてしています。

例えば①内臓脂肪型肥満、②高血圧、③脂質異常、④高血糖の4つの「危険因子」を1つも持たない人が動脈硬化を原因とする心臓病（狭心症、心筋梗塞）を発症する危険度を1としたとき、危険度を1つでも持つ人の危険因子は5、さらに、危険因子を3つ以上持つ人（＝メタボリックシンドローム）の危険度は、なんと**36**にも跳ね上がるという研究結果が出ています。

また、メタボが引き起こす急速な動脈硬化は糖尿病をも進行させ、合併症による失明や腎不全による人工透析など、QOL（生活の質）を著しく低下させます。

「痛くもかゆくもないから」といってメタボを放置していると、あとで取り返しのつかないことにもなりかねません。メタボ解消のためには、内臓脂肪を減らすことです。その方法を健診結果説明会で一緒に考え、実践してみましょう。



## ★ ★ 育児サークルへ足を運んでみませんか ★ ★

保育所入所前の子どもとその親がふれあい、情報交換をしながら交流を深め、ストレスや不安などを共有し、子育てに自信を持てるように活動するサークルです。

また、講師を招いてベビーヨガ、ベビーマッサージなどのイベントも予定しています。

興味のある方はお気軽にお電話ください。これから育児にたずさわる妊婦さんも歓迎します。

【お問合せ】内田 ☎090-4313-4653