

## メタボリックシンドロームの予防

メタボリックシンドロームとは・・・  
内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が  
組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などに  
なりやすい病態を指します

ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質  
の3つのうち2つ以上が基準値を超えると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

予防のために取り組んでもらいたいこと

食事	1日3食朝昼晩バランスの良い食事（主食・主菜・副菜）をとること
運動	有酸素運動（ウォーキング・サイクリングなど）を行う（No76で紹介しています）
禁煙	喫煙は、内臓脂肪の蓄積や動脈硬化を促進するため禁煙をすること
お酒	1日の適量（日本酒で1合、ビールで中瓶500ml1本）を守り、週に2日は休肝日 をもうけること ※個人差があるので適量の範囲内で飲酒をしましょう。

⇒これらに取り組むことで高血糖・高血圧・脂質異常の改善、さらに体重・腹囲の減少へとつながります。血圧と体重測定は自宅でご自身が簡単に行うことができます。血圧と体重を定期的に測定する習慣を付けましょう。

### 柳井市健康づくり計画目標



- 肥満者の割合  
成人 現状値 23.4%⇒14.5%
- 血圧が高い人の割合  
(拡張期血圧 95mgHg 以上  
又は収縮期血圧 140mmHg 以上)  
成人 現状値 34.2%⇒25%

# 自分の健康状態を知り日頃から健康管理に気を付けましょう！！

血圧や体重は健康状態を把握する重要なバロメーターです。定期的かつ経過的に測り、手帳などに記録をしておきましょう。

## 《血圧と体重測定のすすめ》

### ○家庭での正しい血圧測定

1. 上腕（二の腕）で測る血圧計を選びましょう
2. 朝と晩に測りましょう

（朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前）

3. トイレを済ませ1～2分椅子に座ってから測定します
4. 測定時は原則2回測定し、その平均をとります

### ○体重測定をするときのポイント

1. できるだけ同じ時間に測る、おすすめは起床後や就寝前  
※食後や入浴後は正確に測定できないため避ける
2. 同じ服装で測る
3. 体重計は平らで硬い場所に置く

**BMI=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>      適正体重=身長(m)<sup>2</sup>×22**

家庭血圧 135/85mmHg 以上あると、2～3 倍脳卒中や心筋梗塞にかかりやすくなると言われています。高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、自分の本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう

BMI 判定基準(日本肥満学会)

18.5 未満	低体重（やせ型）
18.5～25 未満	普通体重
25～30 未満	肥満（1度）
30～35 未満	肥満（2度）
35～40 未満	肥満（3度）
40 以上	肥満（4度）

BMI が 22 のときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています