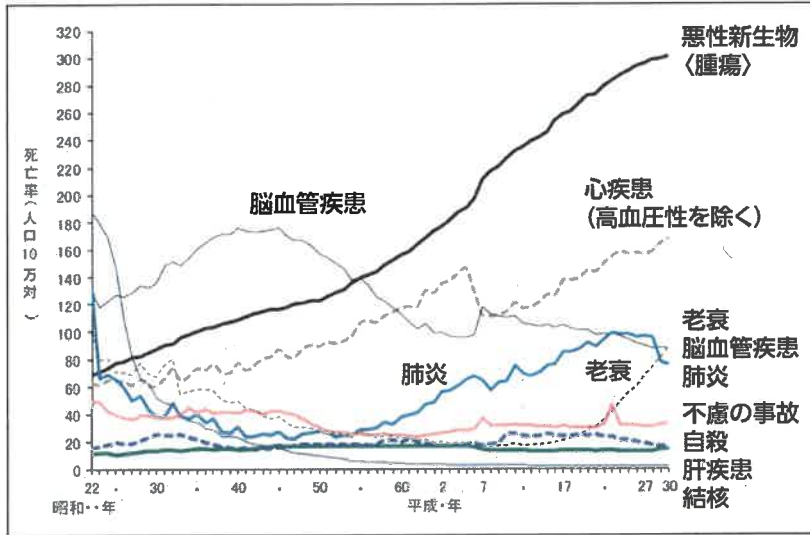


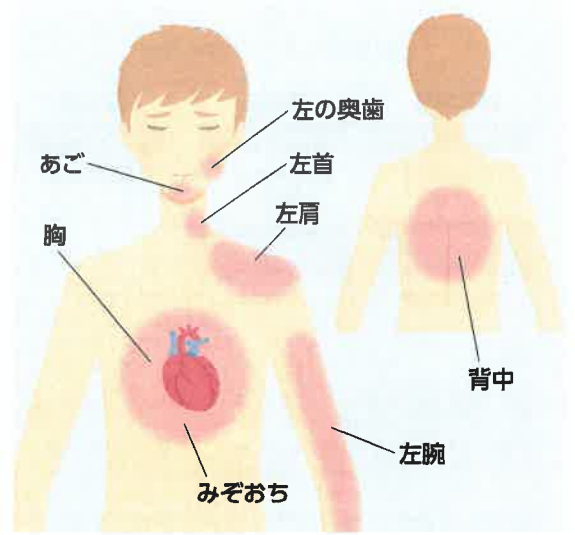


今回のテーマは、相双地域に多くみられる「心疾患」と「メタボリックシンドロームについて」です。

心疾患についてですが、心疾患とは心臓に起こる疾患の総称であり、狭心症・心筋梗塞、不整脈、心不全などが代表的な疾患です。心疾患による死亡は癌に次いで2番目に多く、年々増加しています。食生活の欧米化に伴い、狭心症・心筋梗塞の患者さんは現在も多く、労作時の胸痛、胸部圧迫感、背部痛、歯やあごの痛み等の症状がみられます。このような症状を感じた際には、早めに医療機関を受診しましょう。



死因別に見た死亡率の年次推移 (人口10万人対)  
(出典:厚生労働省「平成30年人口動態統計月報年計(概数)」より)



狭心症・心筋梗塞の症状の出る部位

狭心症・心筋梗塞は動脈硬化が原因で起こります。動脈硬化の進行には生活習慣が深く関わっています。狭心症などになる何年も前から動脈硬化は始まっています。動脈硬化を予防するために、生活習慣を見直しましょう。

## 心疾患を防ぐ 生活のポイント

### 喫煙

喫煙は心血管疾患や癌などの発症原因になります。喫煙する人は喫煙しない人と比べ、狭心症になる危険性が2倍以上になります(1日20本以下では約2.2倍、20本超では約3.3倍)。禁煙を心がけましょう。

### 運動不足

日常生活でも積極的に体を動かすようにしましょう。早歩き、ジョギング、自転車(ゆっくり)、水泳(ゆっくり)等、全身を動かす運動を1日30分程度、心がけましょう。

### 不規則な生活

過労を避け、睡眠を十分とりましょう。ストレスも動脈硬化の大敵です。

## 食生活

- 1日3食 規則正しく
- 適切なエネルギー量を心がける
- いろいろな食品をバランスよく

### 高血圧

- 減塩を心がける(食塩は1日6g以下)
- コレステロールや動物性脂肪を控える
- カリウムやマグネシウムの多い食品をとる

### 脂質異常症

- コレステロールを控える
- 肉より魚を多く食べる
- 食物繊維をたっぷりとる

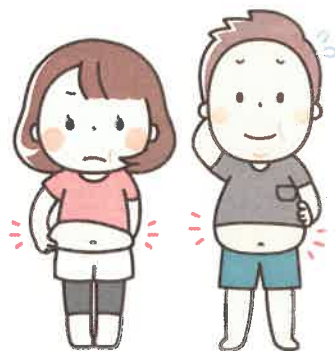
### 肥満

- 食べ過ぎやコレステロールの取り過ぎに注意
- 味付けは薄味で
- 外食や夜食・間食を控える

### 糖尿病

- 決められたエネルギー量を守る
- さまざまな食品をバランスよくとる

# メタボリックシンドロームって知っていますか？



**内臓脂肪蓄積**  
ウェスト周囲径  
男性：85cm以上 女性：90cm以上  
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)



以下のうちいずれか2項目に該当

脂質異常	高血圧	高血糖
中性脂肪 150mg/dL以上 または HDL コレステロール 40mg/dL未満	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上	空腹時血糖値 110mg/dL

## メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病による心血管病の危険因子が一人に集積した病態のこと。

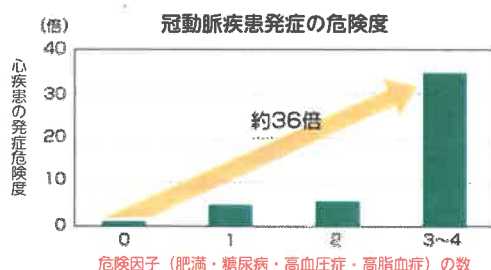
〈メタボリックシンドローム診断基準〉(左表)

皆さんはいくつ当てはまりましたか？ 2007年の国民健康・栄養調査によると、我が国ではメタボリックシンドロームが1,070万人、またその予備軍は940万人、合計2,010万人に達し、40～74歳の成人では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備軍であると言われています。また、相双地域は福島県内の他地域と比較し、メタボリックシンドロームの該当者が多いです。メタボリックシンドロームには生活習慣の改善が一番です。みんなで団結して脱メタボリックシンドロームを目指しましょう。

## メタボリックシンドロームの健康への影響ってなに？

糖尿病、高血圧、脂質異常が発症すれば、これら一つひとつが軽症であっても動脈硬化が進行し、心臓病が発症する可能性が高まります。メタボリックシンドロームになると心臓病で死亡する確率がおよそ3.8倍高くなると言われています。また、危険因子が多ければ多いほど心臓病の発症率が高くなってしまいます(右図)。

(出典：労働省作業関連疾患総合対策研究班調査(2001)より)



## メタボリックシンドローム予防・治療はどうしたらいいの？

### 食事療法

内臓脂肪蓄積を促進する生活習慣の特徴として①食事を満足するまで食べる、②間食が多い、③脂肪摂取過多などが言われています。このような嗜好を改善し基本的には摂取エネルギーを消費エネルギーよりも少なくする必要があります。

### 運動療法

肥満症患者は運動習慣がなく運動不足である場合が多いです。歩行、水泳、水中歩行、自転車(エアロバイク)などは継続しやすく、内臓脂肪の軽減のための最も有効な手段と言われており、また、1日の歩数目標は1万歩とされています。

### 減量指導ツール

食事記録や体重日記を活用すると、自分の「食行動のずれとせ」が客観的に自覚でき、生活習慣の改善に伴う体重減少も認識することができ、リバウンド防止にも効果的です。ぜひ日々の生活に取り入れましょう。

## 自宅でできる簡単トレーニングやってみよう!

(提供:小野薬品工業株式会社)

- 転倒しないよう安定した椅子を使いましょう
- つま先はやや外側に向け、両足を肩幅より広くしましょう
- 座る時は、膝がつま先より前に出ないように、背中を丸めないように注意しましょう
- 毎日10回1セットずつを目安に続けましょう

外出自粛中の今だからこそ頑張りましょう!

