

健康だより

メタボリックシンドローム ～あなたは大丈夫？～

生活習慣病のなかで寝たきりや重い後遺症につながりやすいのは、心臓病や脳卒中、糖尿病ですが、これらは動脈硬化が主な原因となります。メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させる代表的な要因です。新しくはじまった特定健診は、この「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目した健診です。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲の異常に加えて、①～③のうち2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪型肥満

【腹 囲】 ●男性 85cm以上 ●女性 90cm以上

※腹囲の測り方…立位でおへその高さで測ります。

①高血糖

空腹時血糖値が 100mg /dl 以上または HbA1c が 5.2%以上

②高血圧

収縮期血圧(最高血圧)が 130mmHg 以上、拡張期血圧(最低血圧)が 85mmHg 以上の両方またはいずれか

③脂質異常

中性脂肪値が 150mg /dl 以上、HDL コレステロール値が 40mg /dl 未満の両方またはいずれか

メタボリックシンドロームの判定基準値は、予防の観点から一般の高血圧症や糖尿病の基準より厳しくなっています。これは、軽い異常でも複数重なると動脈硬化が進行するため、異常が軽い段階で生活習慣を改善してもらえようように、このような診断基準になっています。



メタボリックシンドロームの予防

*運動習慣を身につけよう

運動は、体力を強化し、体の抵抗力を高めるだけでなく、内臓脂肪を燃焼させる効果的な方法です。

*食生活を見直そう

腹囲の 1cm は、約 1kg の内臓脂肪に相当するといわれています。過食や偏食など食生活の乱れをなくし、バランスのよい食事をするのが大切です。

健診を受けて自分の体の「メタボリックシンドローム」チェックをしてみましょう。

本庁健康推進課 保健師 山田順恵



夏場は食中毒が発生しやすい季節です。昨年の厚生労働省の統計では、およそ3万人の方が発症しており、場所別では飲食店が45%と最も多く、次いで家庭10%・旅館・仕出屋と続きます。今回は、特に家庭での予防についてご説明します。

まず、6つのポイント(食品安全委員会)およびその対策として、①食品の購入時、消費期限を確認するなど②家庭に持ち帰った食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存するなど③下準備の際、手を洗い、清潔な調理器具を使うなど④調理の際、手を洗い、食材は十分に加熱するなど⑤食事の際、手を洗い、調理したものでも室温に長く放置しないなど⑥残った食品はきれいな容器で保存し、再度食べる時には再加熱するなどがあげられます。

他にWHO(世界保健機関)が発表している「食品をより安全にするための5つの鍵」があります。

①清潔に保つ…正しい手洗い、調理器具の洗浄・消毒で微生物を食品につけない。

②生の食品と加熱済みの食品とを分ける…調理器具もそれに合わせて区別を!

③よく加熱する…調理済みの食品も良く再加熱をしましょう。

④安全な温度に保つ…調理済みの食品を室温に2時間以上放置しない。

⑤安全な水と原材料を使用する…野菜や果物など生で食べる食材を良く洗いましょう。

しかしいくら注意しても食中毒にかかる危険性はあります。食中毒かなと思った場合は、可能な限り水分の補給を試み、その後できるだけ早く病院にかかりましょう。特に、乳幼児や高齢者の方、妊娠中の方、肝臓疾患・がん・糖尿病の治療を受けている方、胃腸に問題のある方、ステロイドの薬を飲んでいる方などは悪化しやすいので注意が必要です。病院を受診する際には医師に必ず報告するようにしましょう。

また、病原菌によっては発症までの時間が数時間から数日とかなりの差があります。心当たりがないなどと自己判断しないよう注意してください。



食中毒について

聴診器 市民病院だより



外科医師 福浦 竜樹