

あなたは本当に健康ですか？

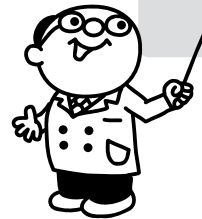
七尾市民とメタボリックシンドローム

最近「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたことはありませんか？

内臓脂肪型の肥満に加え、軽度でも血圧や血糖値が高いなどの症状がある場合、動脈硬化が進み、生活習慣病にかかりやすいということがわかってきました。あなたは大丈夫ですか？

七尾の人は肥満が多い？

最近の基本健康診査結果での肥満の割合をみると、石川県及び県内9市の順位を見ると七尾市は常に上位にランク（平成12年度～14年度は1位、新市累計）してきます。受診者の約3人に1人が肥満という状況です。

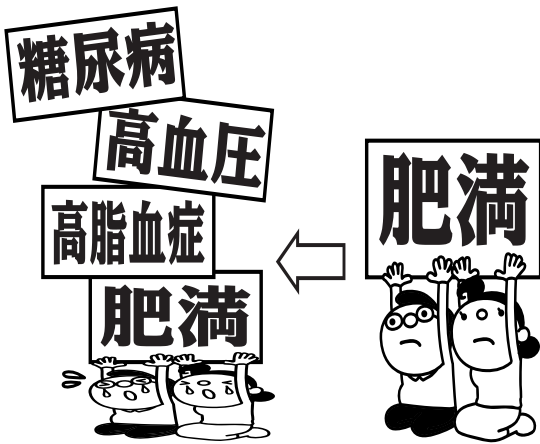


メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)って何だろう？

内臓脂肪の蓄積による肥満を共通の要因として「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」などの危険因子を2つ以上持った状態をメタボリックシンドロームといいます。

これが生活習慣病の原因のひとつとされ、その予備群が増えています。

メタボリックシンドロームは自覚症状がほとんどありませんが、放っておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中、その他重症な合併症を引き起こす要因になります。



あなたもこんな生活になっていませんか？

不適切な生活習慣

- お酒の飲みすぎ
- 間食のとりすぎ
- 野菜不足
- 主食の食べすぎ
- 運動不足
- ストレスの過剰
- 喫煙



生活習慣病

メタボリックシンドロームとしての

- 肥満症
 - 糖尿病
 - 高血圧症
 - 高脂血症
- など



注意

内臓脂肪型肥満の人がこれらの危険因子を複数持っている、動脈硬化が進行し、心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症などを発症する確率が高くなります。

必見!!
七尾市民の健康大事典

