

こもれび

仙台社会保険病院 健康管理センター

平成 19 年 6 月発行 第 14 号

仙台市青葉区堤町 3-16-1

電話 022(275)3111 FAX 022(234)4105

平成20年度から健診が変わります！！

最近少しずつ耳にするようになってきました「**メタボリックシンドローム**」 どのようなものかご存知でしょうか？

平成 20 年度から、国は生活習慣病有病者・予備軍を減らすために、検査内容の大幅な変更を決定しました。これにより、「**メタボリックシンドローム**」に着目した検査内容と保健指導が実施されます。

検査内容は、腹囲、BMI（肥満度）、採血（空腹時血糖、中性脂肪、肝機能など）です。その結果に合わせて、食事や運動など個々の生活習慣の改善を目的とした**積極的かつ複数回の保健指導**が全国的に実施されます。

「メタボリックシンドローム」ってなあに？

肥満症や糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病は、それぞれが独立した別々の病気ではなく、**肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満こそが、共通の原因**であることがわかってきました。このように、**内臓脂肪蓄積**によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームの診断で必要なのは**腹囲**、つまり「**へそまわり**」のサイズです。
平成 20 年度から、健診において、**40～74 歳の方**は必ず測定されるようになります。腰の一番細いところではないので注意してください。

基準値は、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上です。
この数値を超えると、内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。



メタボリックシンドロームになると、**動脈硬化**が促進し、**やがては心筋梗塞、脳梗塞といった死に直結する病気を招いてしまう危険が高くなります。**

過食 運動不足 加齢 ストレス

内臓脂肪の蓄積
(メタボリックシンドローム)

糖尿病 高脂血症 高血圧

動脈硬化



心筋梗塞
狭心症



脳梗塞



閉塞性動脈硬化症(ASO)

皆さん、健康診断は受けていますか？

自分の健康は自分で守りましょう！！ そのためには、まず健康診断を受けることが大切です。

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・

仙台社会保険病院 022-275-3111

健康管理センター 事務室 内線270・295（午後1時から4時までお願いします）