

メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加えて、内臓脂肪型肥満をもとにした糖尿病、脂質異常症、高血圧などの異常を複数併せ持っている状態で、動脈硬化になりやすい状態のことを意味しています。メタボリックシンドロームで注目しなければならないのは、糖尿病、脂質異常症、高血圧のひとつひとつの異常はごく軽い異常であっても、これらが重なり合っている状態は動脈硬化が急速に進行している状態を示しており、ある日突然、心筋梗塞や脳血管障害になって、命を落としたり、命を取りとめても重い後遺症を患ったりすることにあります。

特定保健指導について

特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクに応じて次の3つの支援に分け、保健指導を行います。

【情報提供】

健診受診者全員が対象となります。健診結果から、自らの身体状況を認識し、生活習慣病を見直すきっかけとなるよう、基本的な情報を提供しています。

【動機づけ支援】

生活習慣の改善が必要な方が対象となります。個別支援により、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し、行動に移す支援です。支援終了後も、その生活が継続できることを目指します。

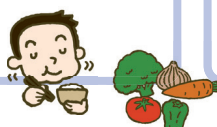
【積極的支援】

生活習慣の改善がより必要な方が対象となります。定期的・継続的な支援により、自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた行動に取り組みながら、支援終了後も、その生活が継続できることを目指します。3か月以上継続的に支援します。

食事面での心がけ

食べ過ぎの原因を
しっかり認識し改善する

- 1日3食よくかんで食べる
- 腹8分目にする
- 薄味にする
- 肉類、油脂類を摂り過ぎない
- 野菜、きのこ、海藻を十分に摂る
- 間食（甘いもの、甘い飲み物）は控える
- お酒は適量、週2日は休肝日に



運動面での心がけ

適度な運動を習慣づけ、
脂肪を燃焼させる

- 1日20分、汗ばむ程度に歩く
- エレベーターを使わず、階段を昇る（最初は2階まで、慣れたら徐々に高い階まで）
- 日常動作はきびきびと行う
- 電車やバスでは座らない（短めの時間から始め、慣れたら徐々に立つ時間を延ばす）
- 日常生活の中でも姿勢を意識する

生活面での心がけ

ストレスを溜めずに、
規則正しい生活を

- 早寝早起きを心がける
- 十分な睡眠をとる
- 毎日体重を測定し、月に2～3回は腹囲を測定
- 禁煙する

