



## 『生活習慣病を予防しましょう』

ちまたで話題となっているのが「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」ですが、これは内臓に脂肪が蓄積された肥満が原因となって、高血糖・高血圧・脂質異常症など複数の危険因子が重なって存在している状況のことです。

これらの危険因子は、複数重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化発症のリスクを飛躍的に高める事が分かってきています。

さらに、放置するとそれぞれの状態を悪化させるばかりでなく脳卒中・心疾患などの生命に関わる病気につながる危険性が高くなります。また、喫煙習慣がある方は、重篤な状態を引き起こしやすくなるということも分かっています。

メタボの撃退は、良い生活習慣を身につける事です。それには「栄養・運動・休養」の三本柱と禁煙が大切です。日頃の生活習慣を見直して、よくかむ、腹八分、よく歩く、よく笑う・・・こんな小さな事からでも改善を始めてみませんか？継続できれば、きっとあなたの健康に役立つことでしょう。



厚生連健康管理センター

保健師 小迎 ユリエ