9月は「健康増進普及月間」です!!

1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ
～よい生活習慣は、気持ちがいい！～

日本人の平均寿命は年々伸びており、世界の中でも有数の長寿国として目覚ましく健康水準が向上しました。しかしその一方では、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しており、運動習慣の定着や食生活の改善といったよりよい生活習慣の確立により健康の保持・増進を図ることが重要です。

平成21年9月1日から30日までの1カ月間は「健康増進普及月間」です。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりに努めましょう。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。

腹囲（へそ周り） 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	＋	空腹時血糖値 110mg/dL 以上、または薬剤治療を受けている
		最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上、最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上のいずれかまたは両方、または薬剤治療を受けている
		中性脂肪 150mg/dL 以上、HDL コレステロール 40mg/dL 未満のいずれかまたは両方、または薬剤治療を受けている

どうしてメタボリックシンドロームは危険なのでしょう？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気です。

メタボリックシンドロームになると「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない段階でも動脈硬化が急速に進行し、その状態を放置すると命に関わる病気を招くこともあるのです。

メタボリックシンドロームの予防と改善

血圧を下げる薬やコレステロールを抑える薬などで個々の値は良くなったように見えても、元になっている内臓脂肪を減らさないと意味がありません。それには、運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣を改善することが必要です。

皮下脂肪に比べ、内臓脂肪はたまりやすく減りやすいという特徴を持っています。メタボリックシンドロームになってしまったとしても、よい生活習慣を送ることで治すことができるのです。