



10年後も元気であるために！

Vol. 1

いきいき健康通信

テーマ

「仙北市はメタボが多い地域です」



仙北市はメタボリックシンドローム(以下メタボ)該当者及び予備群に該当する方の割合が33%にのぼります。この33%という割合は、全国で沖縄に次ぐワースト2位の秋田県の平均32.5%を上回っています。全国平均は28.8%となっていますので、**全国的にみてもメタボの割合がかなり高い**ことが分かります。(厚生労働省 令和5年度特定健診・特定保健指導の実施状況に関するデータより)

そもそも“メタボ”とは？

メタボは内臓型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常のリスクが複数重なった状態です。これらのリスクが重なった状態は日々動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、血管が詰まったり、破れたり、こぶができたりと命に係わる心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。これらのことから、**メタボは単なる肥満ではない**といえます。

意外とこわい内臓脂肪

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて注意が必要です。内臓脂肪は名前のとおり内臓のまわりにつく脂肪で、過剰に蓄積されると見た目に影響するだけではなく「生理活性物質」というものを出すようになります。この生理活性物質は血圧を上げたり、血糖値を上げたり、血の塊を作りやすくなるなどの悪さをし、動脈硬化を進行させます。

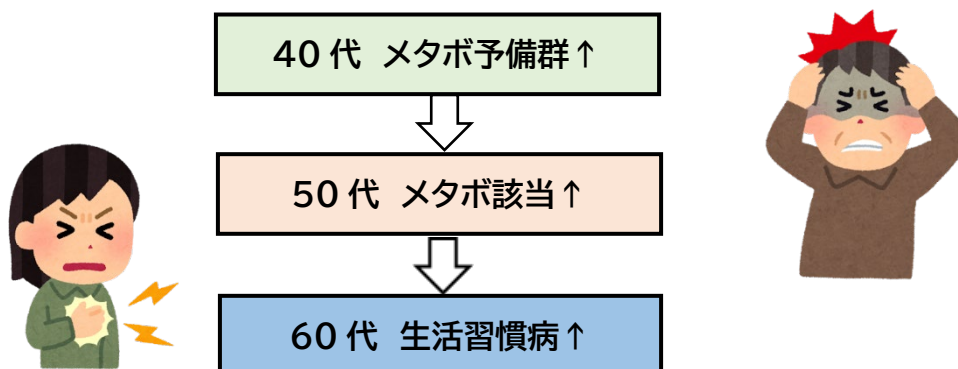
内臓脂肪が過剰に蓄積されているかは腹囲(おへそまわり)の大きさと判断します。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で内臓型肥満と判定されます。



「今は大丈夫」でも

健診結果が基準より高くても「今は大丈夫」「まだ大丈夫」、そもそも「健診をまだ受けなくても大丈夫」と思っている方はいませんか？動脈硬化は**自覚症状がほとんどなく進行します**。自覚症状が出てきた頃にはもう治療を必要とするかもしれません。

仙北市の健診受診者の結果をみると、メタボ予備群が多いのは40代、メタボ該当者が多いのは50代、生活習慣病が増えるのは60代となっています。**「今は大丈夫」でも10年後はどうでしょうか？**今一度ご自身の身体や生活習慣について振り返ってみましょう。



シリーズでお伝えしていきます！

仙北市はメタボ該当者の割合が高いことから、**内臓脂肪**に着目し、お腹まわりがスッキリする生活習慣について、月1回配信していきます。ご自身だけでなく、ご家族の健康を守るためにもぜひご一読いただけると嬉しいです。これまで以上にいきいきとした生活を目指していきましょう！

次回のテーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣①食事～食べ方編～



お楽しみに！