

# メタボを予防・改善しよう

厚生連ニュース  
2月号

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓脂肪型肥満をもち、高血圧、脂質異常、高血糖をあわせもつ状態です。

メタボの予防・改善のため、生活習慣を見直しましょう。

## メタボの基準



### 高血圧

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

### 脂質異常

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

### 高血糖

空腹時血糖：110mg/dl以上

右の3項目のうち2つ以上に該当すると「メタボ」  
(1つ該当なら「メタボ予備軍」)

**肥満、高血圧、脂質異常、高血糖が重なるほど、**

**心筋梗塞や脳卒中など命に直結する病気の発症リスクが高くなります。**

## メタボの予防・改善のために

### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、筋トレを組み合わせることが効果的です。無理のない範囲で体を動かしましょう。



### 食事

1日3食、バランスのよい食事を取りましょう。早食いをせず、腹八分を心がけましょう。お酒を飲みすぎないようにしましょう。(適量：1合未満/日 休肝日：週2日以上)



### 禁煙

タバコは動脈硬化を進行させます。喫煙されている方は、禁煙を強くおすすめします。



### 睡眠・休息

睡眠不足は、ホルモンの影響や基礎代謝の低下等により内臓脂肪が増加し、太りやすくなります。朝食の欠食や夜遅い食事は避け、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

初期の生活習慣病やメタボは自覚症状がありません。1年に1回は健康診断を受けて、ご自身の健康状態を確認しましょう。高血圧、脂質異常、高血糖などは厚生連診療所でも受診できます。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229