



## 仁淀病院からのお知らせ



# メタボリックシンドロームって、なに？

仁淀病院健康いきいき教室代表 管理栄養士 新谷 美智

最近「おなかがぼっこりでできた…ズボンやスカートのきつくなった…」という方はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険信号です。

メタボリックシンドロームとはおなかのまわりに脂肪がたまることによって、糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなった状態を呼びます。

「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」などの予備軍の方でも併発することで動脈硬化が急速に進行します。

## あなたのメタボリックシンドローム判定は？

### メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲が男性で 85 cm、女性で 90 cm以上の方で以下の①～③の 3 項目のうち 2 項目以上にあてはまる場合：

- ①血清脂質異常（トリグリセライド（中性脂肪）値 150mg/dl 以上、又は HDL コレステロール値 40mg/dl 未満）
- ②血圧高値（収縮期（最大）血圧 130mmHg 以上かつ／又は拡張期（最小）血圧 85mmHg 以上）
- ③高血糖（空腹時血糖値 110mg/dl 以上  
\*HbA1c 5.5%以上）

メタボリックシンドロームの原因は、偏食や食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足などの生活習慣です。そこで、今回、下記の日程で「**メタボリックシンドローム予防大作戦公開講座**」を開催いたします。

日時：10月24日(日) 8:30~13:30

場所：すこやかセンター伊野

内容・講師

1、腹囲、血糖、血圧測定

2、メタボリックシンドロームってなに？

おなかの脂肪が真犯人

健診部長：小原 秀一

3、食事のバランスって？（昼食にはダイエット料理を食べていただきます。）

管理栄養士：新谷 美智

4、効果的な運動って？

作業療法士：萩野 道代

参加料：500円(材料費代)

申し込み：仁淀病院 ☎ 893-1551

生活習慣改善に向けて一緒に学びませんか？  
皆様のご参加をお待ちいたしております。

お知らせ

生活習慣病予防  
教室のご案内

## 知ってるようで知らなかった…高血圧の真実!

「毎日家でも血圧を測っている」「測るたびに違うからよく分からない」「たまに高くても気にしない」など「血圧」は身近に感じている方も多いかと思います。そんなよく耳にする「高血圧」。知っているようで知らなかった高血圧の真実を高知大学の高尾先生にご講演いただきます。楽しく、分かりやすいお話から血圧との付き合い方がきっと見つかるはずですよ。

高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように自覚症状がほとんどありません。自覚症状がないからこそ、正しい知識を持ち、日々管理することがとても大切です。この機会にぜひ健康生活を始めませんか？

ご参加お待ちしております。



日時 10月25日(月) 14:00~16:00

講師 高知大学医学部附属病院

地域看護学・地域医療学 教授

高尾 俊弘 先生

場所 すこやかセンター伊野 大会議室

申込締切 10月20日(水) までに電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ

ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内）

☎ 893-3811

8:30~17:15(土、日、祝日を除く。)