

# ご存知ですか？メタボリックシンドローム！

過食・ストレス・運動不足などの生活習慣の乱れは内臓に脂肪を蓄積させます。内臓に脂肪が蓄積すると、血糖、中性脂肪、血圧に影響を与え、検査値の異常が複数みられるようになります。この状態をメタボリック・シンドロームと言います。

この状態を放置しておくと、糖尿病を引き起こしたり、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を発症するリスクを高めます。

診断基準は、腹囲（へそ周り）が男性で85cm以上、女性で90cm以上が必須項目で、さらに①血圧130/85mmHg以上、②中性脂肪が150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満、③空腹時血糖値110mg/dl以上、①②③のうち2項目以上満たした場合を診断します。

厚生労働省の平成16年度調査で、メタボリック・シンドローム症候群に該当する中高年が予備軍も合わせると、約2000万人にも及ぶと発表されました。その発表によれば、40歳以上の男性では2人に1人、女性では5人に1人がメタボリック・シンドローム有病者またはメタボリック・シンドローム予備軍であるといわれています。

メタボリック・シンドロームを予防・改善するためには、定期的に自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直したり、減量したりすることが最も効果的です。



## メタボリック・シンドロームの診断基準

項目	基準値
腹囲	男性：85cm以上、女性：90cm以上
以下のうち2項目以上	
中性脂肪	150mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl以下
血圧	最高130mmHg/最低85mmHg以上
血糖値	空腹時血糖>110mg/dl、HbA1c>5.6

2005年4月：日本内科学会～「メタボリック症候群診断基準検討会」が公式発表した診断基準

当院では、健診センターを開設していますので、生活習慣病やがんの早期発見のためにもご利用いただけます。詳しくは右の連絡先までお問い合わせ下さい。

### 連絡先

松阪厚生病院 健診センター  
電話番号：0598-29-1311  
担当：谷口

## お知らせ掲示板

患者様の診療に関する情報提供を積極的に行っております。

ご自身の診療について、わからないことや相談したいことがございましたら、遠慮なくお申し出ください。

また当院では、総合受付、各病棟にご意見箱を設置しています。皆様からいただいた当院への貴重なご意見、ご感想は職員一同、真摯に受け止め、患者様からの立場に立った、より良い医療を提供できるよう改善に努めて参りたいと考えています。(総合管理部)

### 新職員紹介



**上井 秀展：理学療法士**

3月1日に入職しました“うえい”ですよろしくお願ひします!!



**長澤 隆行：放射線技師**

3月1日に入職しました“ながさわ”です。がんばります!!

### 看護師募集!

緩和ケア病棟開設に伴い看護師を募集致します。詳しくは総合管理部までご連絡ください。(総合管理部)

福祉制度、医療費、社会復帰などに関して精神科ソーシャルワーカーが医療相談を行っております。お気軽にご相談ください。(医療福祉課・地域医療連携室)