

第1回（7月23日）

ココからはじめる!!

働く世代の健康づくり

ウェルネスナイトセミナー



健康三二講話

メタボリックシンドローム

あなたはメタボ??

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85 cm以上 / 女性 90 cm以上



高血糖

空腹時血糖値

110 mg/dl以上
または

HbA1c

6.0%以上

高血圧

収縮期血圧

130 mmHg以上
または

拡張期血圧

85 mmHg以上

脂質異常

中性脂肪

150 mg/dl以上
または

HDLコレステロール値

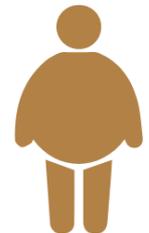
40 mg/dl未満

● + ● 2項目以上該当 =

メタボリックシンドロームに該当

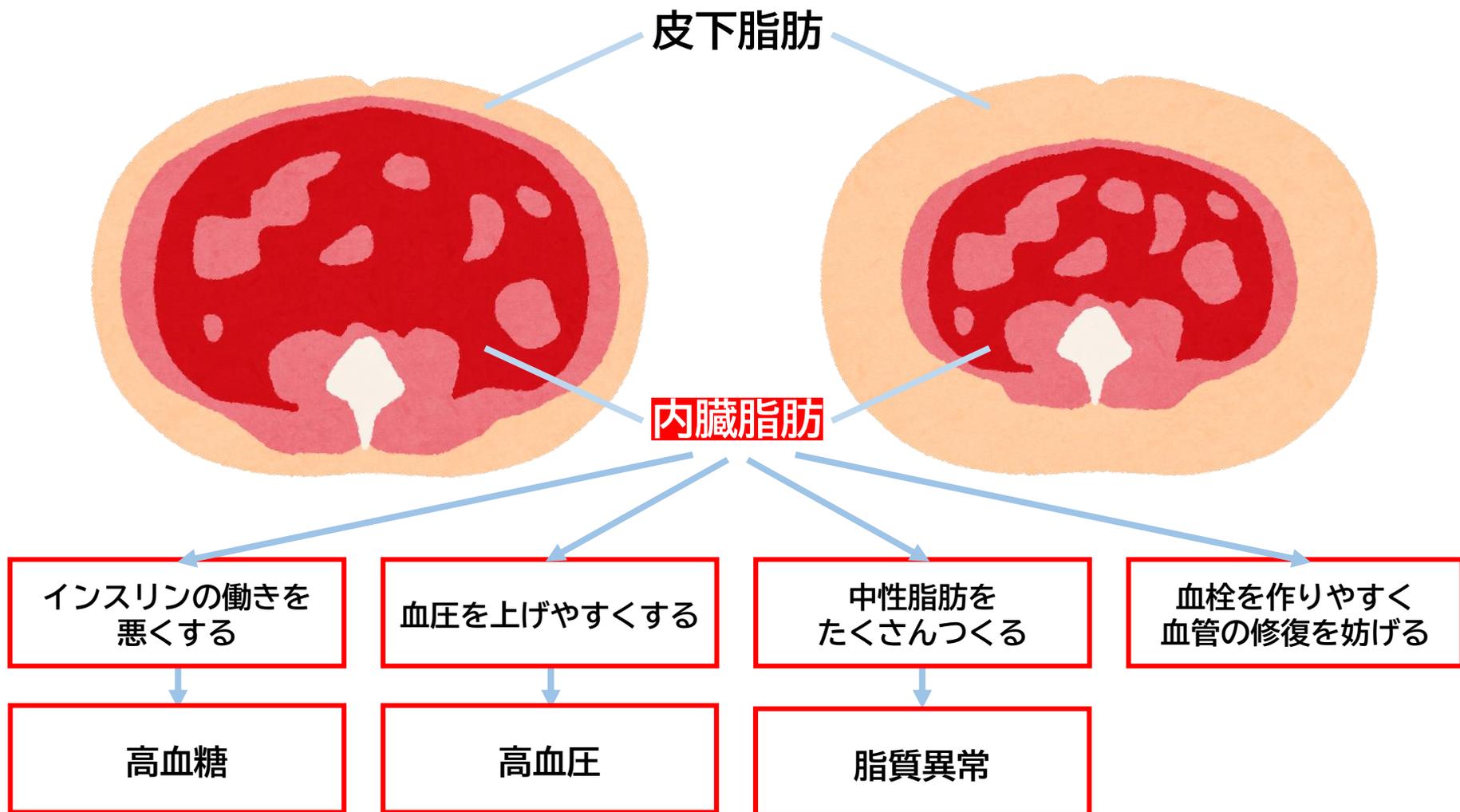
● + ● 1項目が該当 =

メタボリックシンドローム予備群



メタボリックシンドローム

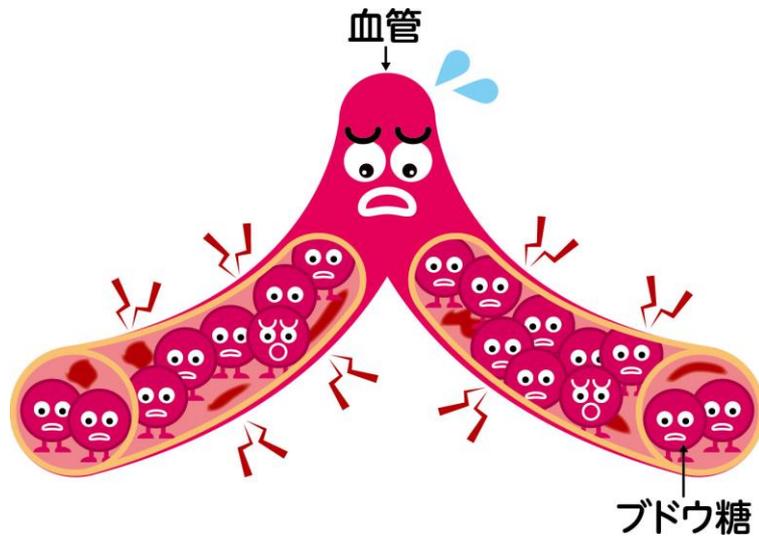
内臓脂肪が悪さをします！



高血糖の状態が続くと



HbA1c, 血糖値, 尿糖



太い血管への影響

心疾患・脳血管疾患

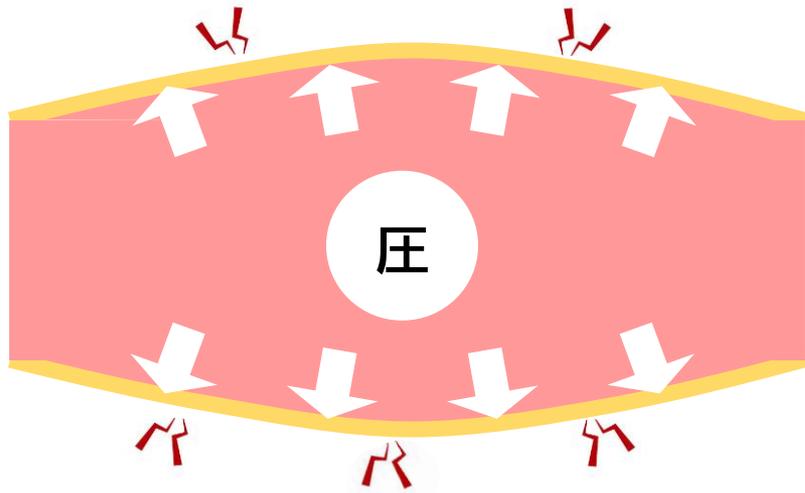
細い血管への影響

腎症, 神経障害, 網膜症

高血圧の状態が続くと



血圧



太い血管への影響

心疾患・脳血管疾患

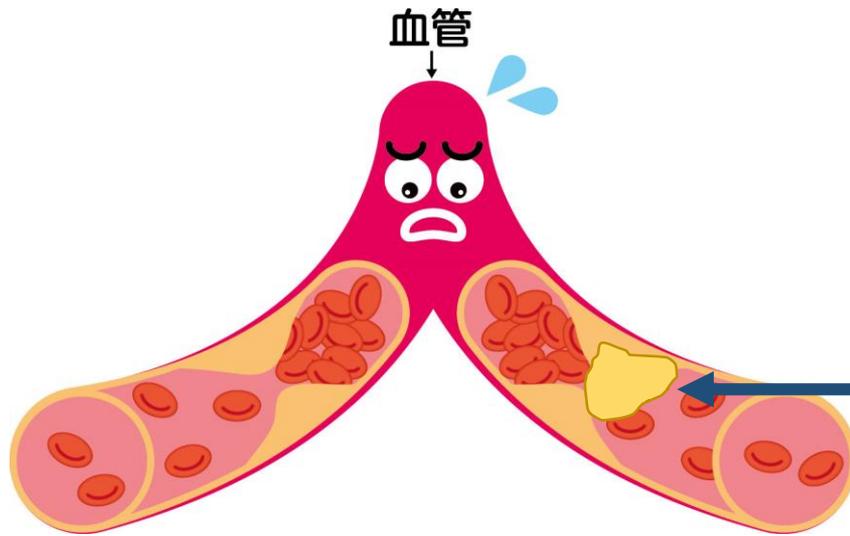
細い血管への影響

慢性腎臓病 など

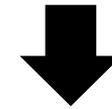
脂質異常が進行すると



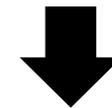
中性脂肪, LDL, HDL



余分なコレステロールがたまり、動脈硬化が進むと血管が狭くなる



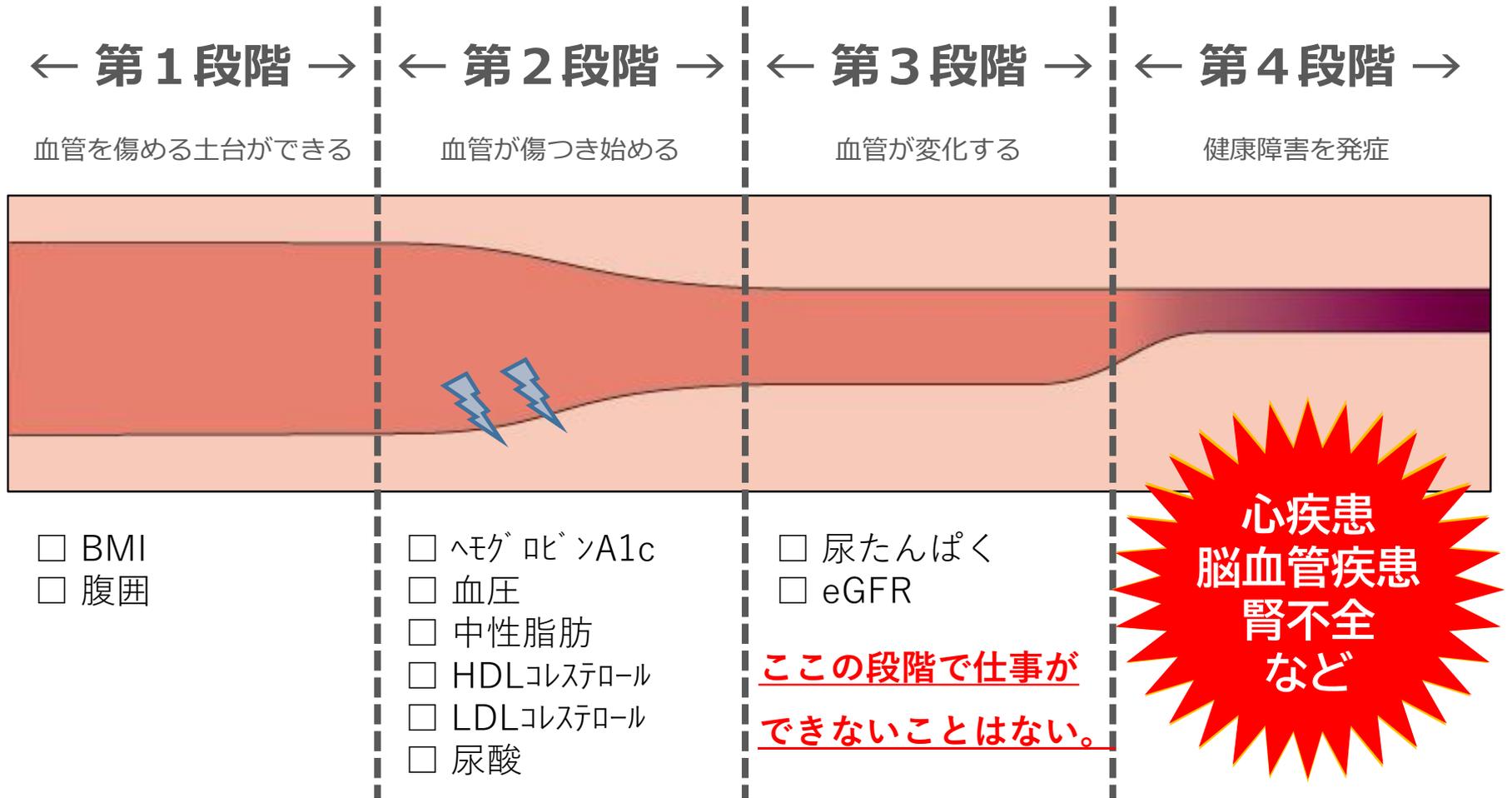
こぶが破裂して血栓ができ、血液が流れなくなる



心疾患・脳血管疾患

動脈硬化が進行すると

血管の7割が狭くならないと、自覚症状は出ません。



健診結果を見直してこれらの検査値を要チェック！

腹囲や体重，検査値が基準内であっても…

年齢があがるにつれて生活習慣病のリスクは高まります。

特に以下に当てはまる方は要注意です。

- 20歳時から10kg以上の体重増加
- 喫煙
- 歩行速度が遅い
- 朝食を抜く
- 就寝前に間食をする
- 食べる速度が速い
- 1日あたりの飲酒量が多い