

## メタボリックシンドロームとは



「メタボ」という言葉をご存知ですか。「メタボリックシンドローム」の略語で、「内臓脂肪症候群」とも表現します。腹周りに内臓脂肪が蓄積されることによって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がいくつ重なっている状態を指します。生活習慣病が重なることで、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気になる可能性が高くなります。

「メタボ」は、日頃の生活習慣を見直すことで予防できます。次の点に注意して生活してください。

### 食 事

- ▽ 欠食せず1日3食取る
- ▽ 味付けを薄めにする
- ▽ 腹八分目を心掛ける
- ▽ 間食や甘いものを控える
- ▽ アルコールは適量にする
- ▽ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ▽ 脂っばい料理を控える

食事を減らすときは、栄養が偏らないように、バランスよく食べてください。

### 運 動

- ▽ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする
- ▽ ストレッチなどちょっとした時間をいかして運動習慣をつける
- ▽ 筋肉トレーニングで基礎代謝を上げる
- ▽ エレベーターを控えて階段を利用する など

日常生活の中で積極的に体を動かし、筋肉を鍛え、習慣にすることで、内臓脂肪を減らすことにつながります。

### その他

- ▽ ストレスを解消する
- ▽ 禁煙をする など

ストレスや精神疲労は、メタボリックシンドロームの危険因子です。規則正しい生活、十分な睡眠、運動などで、上手に解消してください。また、喫煙は、メタボリックシンドロームを悪化させます。まずは禁煙に取り組み、悪化を防いでください。



予防のポイントとして、食事・運動・その他の3つを上げました。内臓脂肪を減らすには、「食事のみ」や「運動のみ」ではなく、3つをバランスよく実行することが有効です。無理はせず時間をかけて行ってください。

## 早期発見のために！がん検診を受けませんか

子宮がん、乳がんなどの病気は、近年、若い人でも増え、決して人ごとではありません。早期発見のために定期的な検診を受けてください。



### 【9月に予約可能ながん検診】

#### ■乳がん・子宮がん検診

日にち	時 間	
9月11日(金)	午後2時～午後3時30分	午後6時～午後7時

  

種類	対象(令和2年度になる年齢)	検査内容	料金
乳がん	20歳～39歳、女性	超音波	1,200円
	40歳以上、女性	マンモグラフィ	
子宮頸がん	20歳以上、女性	内診+子宮頸部細胞診検査	700円

※ 子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。

※ 授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。

■申し込み・問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター) ☎(48)1111(内1520・1521)

