



みんなの健康だより



令和5年9月号
八尾市保健センター
保健師

こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。

今月のテーマは、『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防』です。

国では、9月1日から30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定め、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進しています。

メタボリックシンドローム【内臓脂肪症候群】（略：メタボ）とは…

内臓脂肪による肥満に高血圧・高血糖・脂質異常など複数の危険因子を併せ持った状態をいいます。メタボリックシンドロームは、自覚症状がほとんどないため、気づかない内に動脈硬化が進行します。その結果、命にかかわるような心筋梗塞や脳梗塞などになる危険性が高くなります。

内臓脂肪は、血管にとって良いホルモンを減らし、悪いホルモンを増やすことで、傷ついた血管を治す力を弱めたり、血の塊を溶けにくくし、動脈硬化を進めます。



メタボリックシンドロームの判定基準

必須項目に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上が当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボは、肥満や腹囲が大きいだけじゃないんだ…



【必須項目】

- 腹囲
男性：85 cm以上
女性：90 cm以上
(内臓脂肪面積 100 cm²以上相当)



3項目のうち2項目以上

●高血糖

空腹時高血糖 110mg/dl 以上

●高血圧

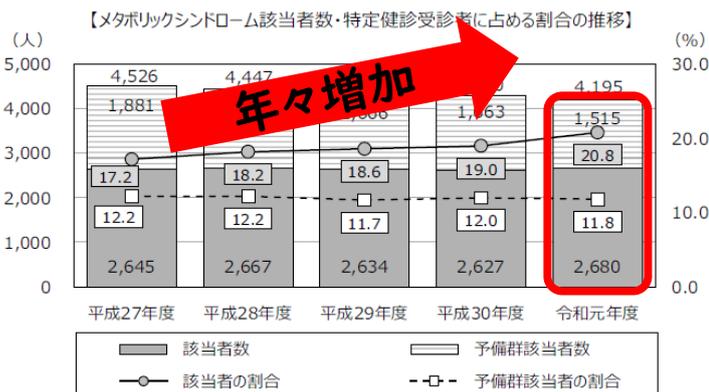
収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg 以上

●脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上
かつ/または
HDL コレステロール 40mg/dl 以下

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「メタボリックシンドロームの診断基準」

八尾市のメタボリックシンドローム該当者は…



八尾市国民健康保険の特定健診受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者の割合は年々増加しています。メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合は、約3人に1人です。

令和元年度のメタボリックシンドローム該当者、予備群該当者の割合では、八尾市は大阪府よりも高い傾向にあります。

令和元年度の八尾市では、約3人に1人が、メタボリックシンドローム該当者または予備群です。



🍁 メタボリックシンドロームを改善するためには

メタボリックシンドロームの予防・改善のために内臓脂肪を減らすことが大切です。内臓脂肪が大きくなってしまふ最大の原因は、過食と運動不足です。運動で消費するエネルギーより、食事による摂取エネルギーの方が多くなると、余ったエネルギーは脂肪としてからだに蓄えられます。そのため、メタボリックシンドロームを改善するためには、内臓脂肪を少しずつ減らすことが最も重要です。いきなり基準値以下を目指さなくても、体重を3~4%を減らすだけで、十分に効果があります。食生活の改善や適度な運動を無理のない範囲で毎日続けることが大切です。



🍁 メタボリックシンドロームを改善するポイント

●いつもより「プラス10分」多く体を動かすように意識する

- ・歩幅を広くして、早く歩きましょう。
- ・テレビを見ながらストレッチしましょう。
- ・キビキビと掃除や洗濯しましょう。
- ・エレベーターではなく階段を使用しましょう。



●栄養バランスのよい食事

- ・主食、主菜、副菜のバランスを考え、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・腹八分目にしましょう。
- ・脂肪は控えめにしましょう。



●健診を受ける

メタボリックシンドロームは、自覚症状がないので、40歳を過ぎたら健診で、からだの状態を毎年チェックしましょう。八尾市の成人を対象とした各種健診についてはこちらをご覧ください。



保健師活動 紹介コーナー

地域で健康教育を実施

地域で健(検)診を実施

スマートライフ塾(糖尿病予防教室)を開催

地域の情報誌に寄稿



かんたん♪

血糖コントロールレシピ

れんこんもち

材料 (2人分)

れんこん	150g
大葉	4枚
片栗粉	大きじ2
シュレッドチーズ	20g
サラダ油	小さじ2
醤油	大きじ1
砂糖	大きじ1

エネルギー：181kcal たんぱく質：4.7g 炭水化物：22.8g
食物繊維：1.7g 食塩：0.8g カルシウム：100mg (全て一人分)

れんこんと大葉で食物繊維を、チーズで不足しがちなカルシウムを補えます。

作り方

1. れんこんは皮をむいてすりおろし、キッチンペーパーで余分な水分を除く。
2. 大葉は粗いみじん切りにする。
3. 1と2と片栗粉、シュレッドチーズを混ぜ、4つに分けてそれぞれ小判型にまとめる。
4. 熱したフライパンにサラダ油を引き、3の両面を焼き目がつくまで中火で加熱する。
5. 火を弱め、醤油と砂糖を混ぜ合わせて回しかける。