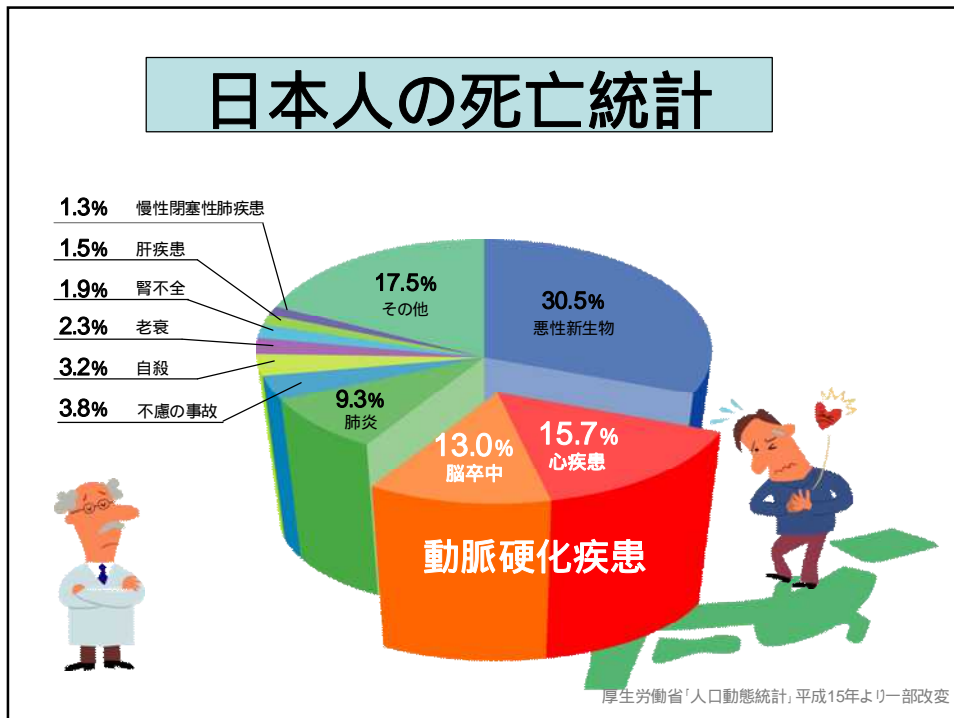


加藤 大(越前町立織田病院副院長)



動脈硬化が進むと

「動脈硬化」によって、心臓では狭心症や心筋梗塞、脳では脳梗塞などが発症します。

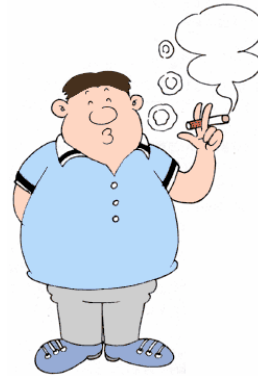
脳の病気
脳梗塞
脳出血

心臓の病気
狭心症
心筋梗塞

加藤 大(越前町立織田病院副院長)

動脈硬化の危険因子は？

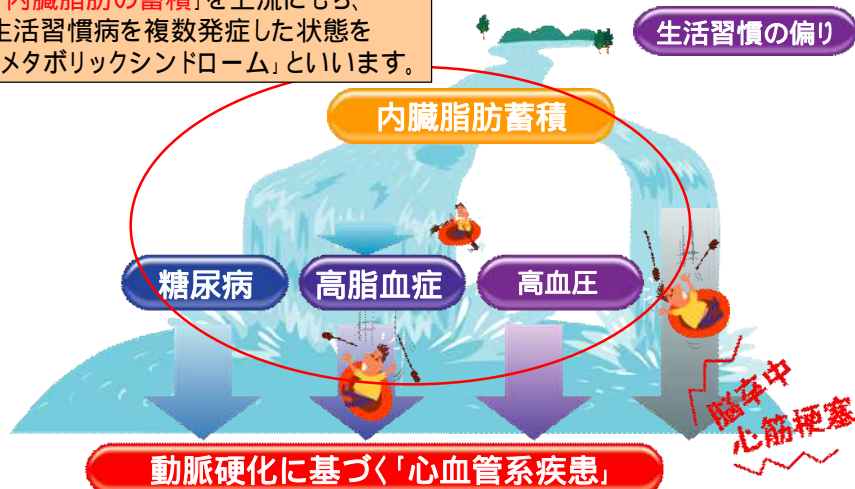
加齢
喫煙
肥満
高血圧
糖尿病
高脂血症
その他



生活習慣が深く関与

「メタボリックシンドローム」とは？ (内臓脂肪症候群)

「内臓脂肪の蓄積」を上流にもち、生活習慣病を複数発症した状態を「メタボリックシンドローム」といいます。



加藤 大(越前町立織田病院副院長)

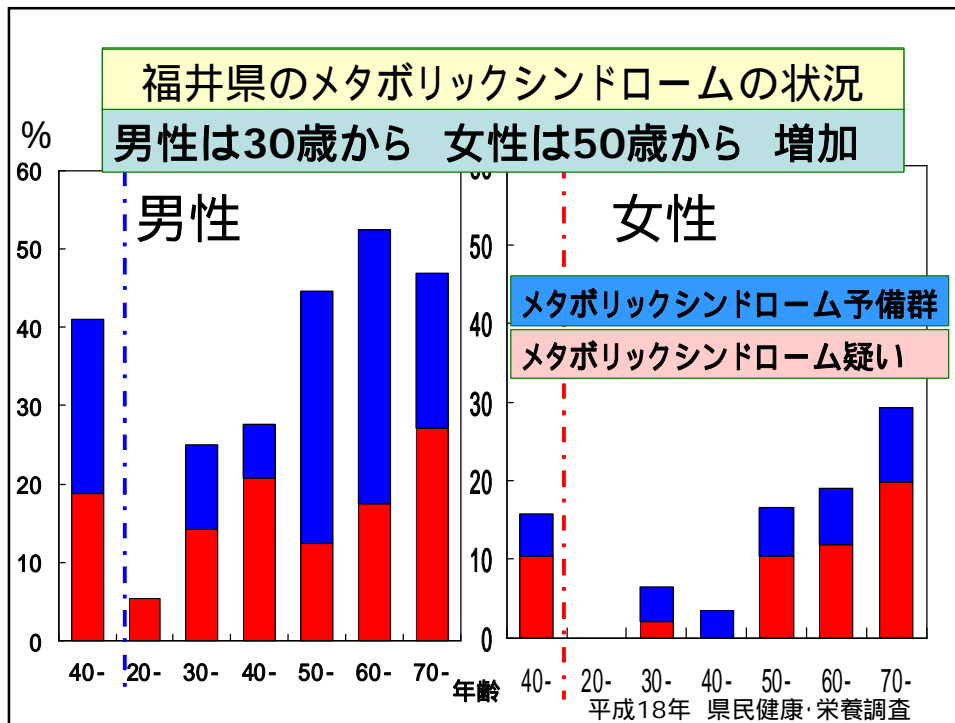
「メタボリックシンドローム」の基準は？

= **内臓脂肪蓄積** + **2個以上の危険因子**

「メタボリックシンドローム」の診断基準

必須項目	3項目中、2項目以上に該当
ウエスト周囲径	
男性 85cm以上	1 中性脂肪(トリグリセリド) ▶ 150mg/dL以上 <small>かつ/または</small> HDL(善玉)コレステロール ▶ 40mg/dL未満
女性 90cm以上	2 収縮期血圧 ▶ 130mmHg以上 <small>かつ/または</small> 拡張期血圧 ▶ 85mmHg以上
	3 空腹時血糖 ▶ 110mg/dL以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会: 日本内科学会雑誌 94 (4): 794-809, 2005



加藤 大(越前町立織田病院副院長)

内臓脂肪を減らすには？

内臓脂肪を減らす基本は、まずは「運動療法」！
そして、食事療法も含めた生活習慣の是正が大切です。



メタボリックシンドローム等の生活習慣病の 早期発見のためには？

自覚症状がありませんので
年に1度は健康診断を受けましょう！



加藤 大(越前町立織田病院副院長)

越前町の検診受診状況

平成18年度越前町基本検診受診率(国保)

年齢(歳)	受診率(%)
40～49	14.7
50～59	20.2
60～69	31.1
70～74	30.2
計	26.5



検診受診率は低く、指導・治療を受けていない人が多い

まとめ

動脈硬化を予防し健康長寿のためには

生活習慣に注意し**肥満を予防**する
(食生活に注意し、運動を心がける)

年に一度は**検診を受け**、メタボリックシンドロームを
はじめとする生活習慣病の早期発見に努める

検診で異常を認めたら、**指導・治療をうけ**
脳卒中・心筋梗塞の発症を予防する