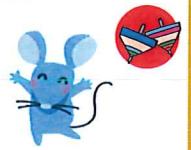




ヘルスアップサポート

2020年1月発行

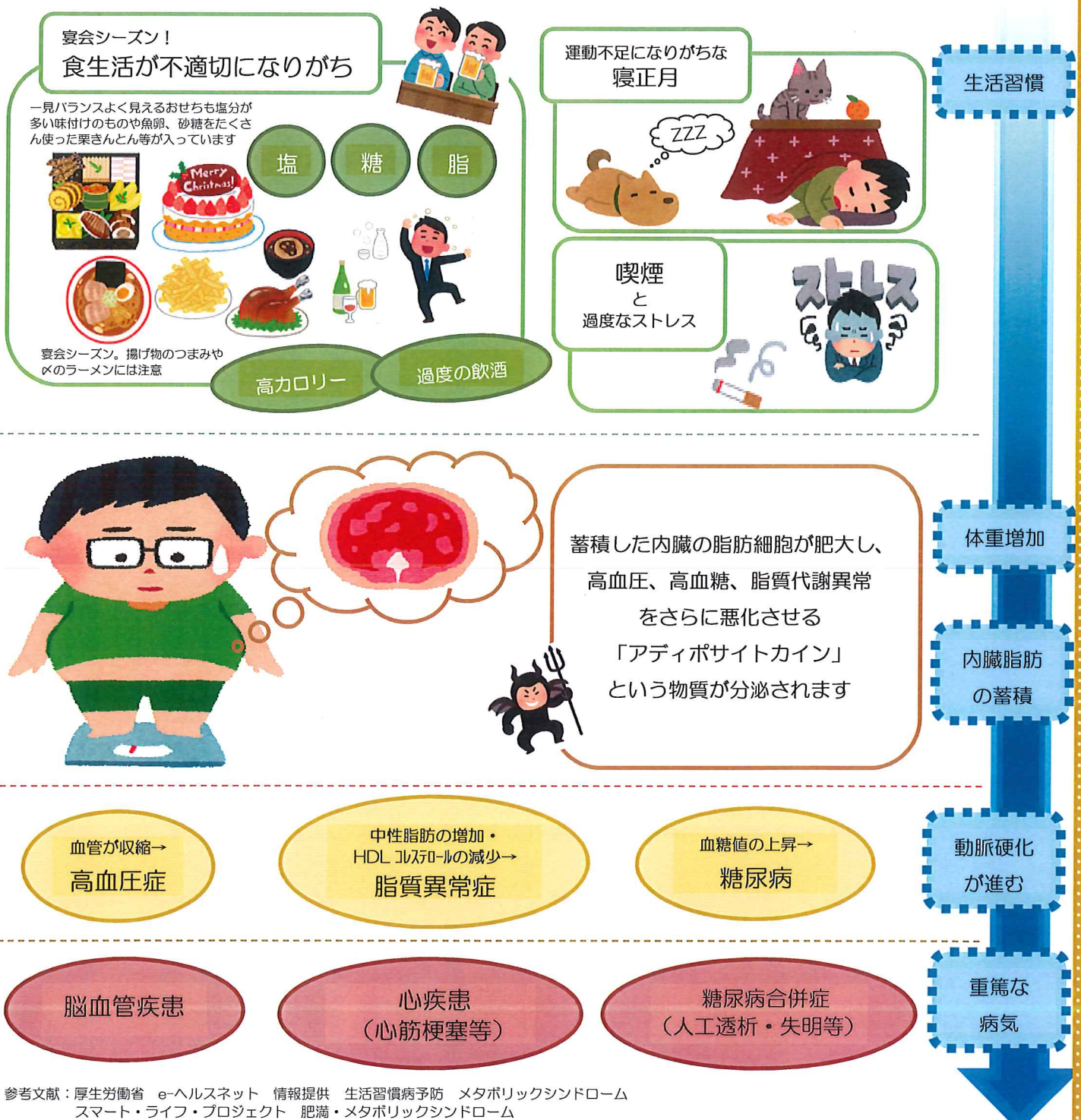
編集・発行 野村病院 予防医学センター



5号『メタボリックシンドロームとは』

クリスマスやお正月と美味しいものを沢山食べる季節が続きましたが、体重増加が気になった方も多いのではないのでしょうか。運動不足や過食による肥満から、メタボリックシンドロームになると重篤な病気につながる危険が高くなります。本号ではメタボリックシンドロームについてとりあげます。

メタボリックシンドロームとは、①内臓肥満（おなかの内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる）に②高血圧③高血糖④脂質代謝異常が組み合わさった病態です。内臓肥満は②～④を引き起こしやすくします。同時にこれらが組み合わさり、動脈硬化が進行すると、命に関わる心臓病や脳血管障害などにつながります。



～あなたやあなたのまわりの方はあてはまりませんか？～

【メタボリックシンドローム診断基準】

◆必須項目◆

- ウエスト周囲径
男性 $\geq 85\text{cm}$ / 女性 $\geq 90\text{cm}$
＊内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当

◎平成 29 年国民健康・栄養調査報告によると、メタボリックシンドロームが強く疑われる者は 19.1%、予備軍と考えられる者は 14.2%います。



引用・参考元：

- ・日本内科学会誌、第 94 巻、第 4 号、794～809 頁、2005 年 4 月 10 日
メタボリックシンドロームの定義と診断基準
- ・平成 29 年国民健康・栄養調査報告
第 2 部身体状況の調査結果

◆3 項目中 2 項目以上◆

- 高血圧
収縮期（最大）血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期（最小）血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
- 高血糖
空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$
- 脂質異常
中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
HDL コレステロール $< 40\text{mg/dL}$

＊高中性脂肪血症、低 HDL コレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目に含める

＊糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない

この冬、危ないなと思った方も、これからの生活を健康的なものにしていくことが大切です！
健診を受け自分のからだの状態をチェックし、食べ過ぎや運動不足にならないようにしましょう！



ヘルストピックス

冬は特にご用心！手洗いでノロウイルスを予防しましょう！



食中毒の原因となるものは、ウイルスや細菌、寄生虫、自然毒など様々ですが、患者数の 6 割を占めるのがノロウイルスです。発生のピークは 11 月～2 月で、冬場は特に注意が必要です。

◆どんな病気？

- 感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。
- 経口感染を含む接触感染で、手指、食品、調理器具等を介して感染します。
- 感染後 24 時間から 48 時間で、嘔吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。
- 1 週間程度は便と一緒にウイルスが排出されます。

◆予防のポイント

- 調理する人の健康管理
 - ・普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する
 - ・症状があるときは、食品を直接扱う作業をしない
- 効果的な手洗いのポイント
 - ・石鹸と流水で十分に！（目安 30 秒）
 - ・トイレに行った後、調理をする前、次の調理作業に入る前に！
 - ・指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲は特に丁寧に！
- 調理器具の消毒
 - ・洗剤などで十分に洗浄し熱湯（85℃で 1 分以上）で加熱する方法又は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

※詳細については参考文献を参照ください。

参考文献：厚生労働省 ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット

東京都福祉保健局東京都多摩府中保健所 保健所だより 60 号 ノロウイルスを防ぎましょう