



栄養だより

8月号

2024年8月1日

栄養科

「生活習慣病」をご存知でしょうか。日本人の死因の約5割は、がんや心疾患、脳血管疾患と言った生活習慣病が占めています。(令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況より)

今回は、生活習慣病の発症に大きく関わる「メタボリックシンドローム」と、その予防・改善のための特定健診・特定保健指導についてご紹介します。

～メタボリックシンドロームとは～

お腹周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓型肥満」に、高血圧や高血糖・脂質異常症が組み合わさることにより、心疾患や脳血管疾患になりやすい病態のことを指します。(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

メタボリックシンドロームの診断基準

① 腹囲

男性: 85cm以上

女性: 90cm以上

※内臓脂肪面積の測定が可能な場合は、男女ともに面積が100cm²以上



② その他の危険因子

血圧 収縮期血圧130mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上

血糖 空腹時血糖値110mg/dl以上

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

・上記の項目に当てはまるものが1つの場合

→メタボリックシンドローム予備軍

・上記の項目に当てはまるものが2つの場合

→メタボリックシンドロームが強く疑われる者

参照:厚生労働省「政府広報オンライン」



「強く疑われる者」あるいは「予備軍」は男女ともに40歳以上から増加することが分かっています。

(令和元年国民健康・栄養調査報告より)

上記に示す①に②の要因が重なることで動脈硬化を進行させ、命に関わる病気に罹患するリスクが急速に高まります。心疾患や脳血管疾患は「動脈硬化」が原因となりうる病気です。

～特定健診・特定保健指導～ ※メタボリックシンドロームの診断基準と特定保健指導の判定基準は一部異なる箇所があります。

メタボリックシンドロームに着目した健診によって生活習慣病のリスクを早期発見し、特定保健指導を行うことで予防・改善につなげるものです。

対象者	40歳以上75歳未満の医療保険加入者
メリット	自身の健康状態の把握
	医師や管理栄養士などから各々の状況や生活習慣に合わせたアドバイスを受けられる
	疾病予防のきっかけにつながる

湘南長寿園病院でも特定保健指導を実施しています。お気軽にお問い合わせください。