

# 今月の一言

## キーワード：健康づくり

皆さんは健康について日ごろから関心を持って生活をしていますか？

タバコを吸って、血圧が高い。朝食も食べず、お昼はいつも大盛り、そして早食い。毎晩晩酌をして、二日酔い。自分ではスマートでもメタボ！自分は健康だ！でも体の具合が悪くなってからは・・・

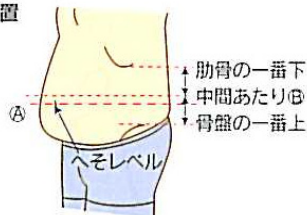
今一度、現状を認識して行動をしましょう。

### メタボリックシンドロームの診断基準

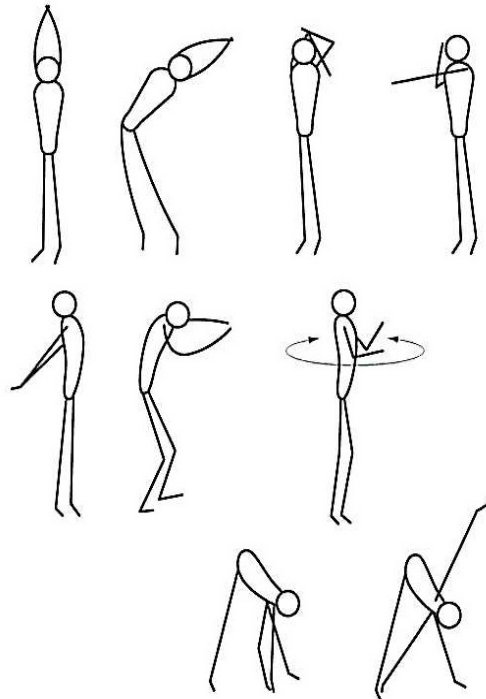
内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	
ウエスト周囲径	男性 $\geq 85\text{cm}$ ・女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女とも $100\text{cm}^2$ 以上に相当)
上記に加え以下のうち2項目以上	
高トリグリセライド血症	$\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または
低HDLコレステロール血症	$< 40\text{mg/dL}$
収縮期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または
拡張期血圧	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$

※ウエスト周囲径は立位で腕を下げた状態で、軽く息を吐いて、へそレベル（下図A）で測定する。脂肪蓄積が著明でへそが下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さ（下図B）で測定する。

#### ■腹囲の測定位置



### やってみよう！体すっきりストレッチ



## 健康な体には健康な精神が宿る！

2008年6月25日

さいのう とおる

追伸：梅雨に入り蒸し暑い日が続きます。食中毒・熱中症など注意して下さい。