

平成20年7月28日

メタボリックシンドローム「よく知らない」…50%超

日本リサーチセンターの調査(全国一般男女1200人対象)によりますと、

普段から自分の健康を気にしている人…77%

自分の健康について気になっている点

体脂肪…34% コレステロール…32% 中性脂肪…27%

健康のため普段実行していること

睡眠を十分にとる…39% 運動する…37% ストレスをためない…32%

メタボリックシンドロームについて

内容までよく知っている…46%

(日刊工業新聞より)

平成16年の国民健康・栄養調査によりますと、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられるそうです。

仕事も大切ですが、健康はもっと大切です。まずは経営者が健康であってはじめて会社は繁栄するのではないのでしょうか？メタボリックシンドロームの診断基準を下記に示します。

もっと詳しく知りたい、対処方法を知りたいという方は下記のホームページなどを参考にしてください。

他にも検索ページで「メタボリックシンドローム」で検索していただくといろんな情報が見ていただけますので参考にしてください。

メタボリックシンドローム・ネット <http://metabolic-syndrome.net/>
…生活習慣改善に役立つ100カ条などが掲載されています。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 **85 cm**以上
女性 **90 cm**以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)



+ 以下のうち
2項目以上

血清脂質異常

トリグリセリド値
150 mg/dL以上
HDLコレステロール値
40 mg/dL未満
のいずれか、又は両方

血圧高値

最高(収縮期)血圧
130 mmHg以上
最低(拡張期)血圧
85 mmHg以上
のいずれか、又は両方

高血糖

空腹時血糖値
110 mg/dL以上



過去一覧

過去の内容をご覧いただける方は左記のボタンをクリックして下さい。

多鹿会計事務所 所員 平戸

メール

お電話でのお問い合わせは平日午前9時～午後5時まで承っています。

多鹿会計事務所

〒675-1332 兵庫県小野市中町320-8 TEL 0794-62-5666 FAX 0794-64-2037

