

今日から  
始める

# メタボ解消!



## 最近話題のメタボ

皆さんも、最近メタボという言葉をよく耳にするとおっしゃいます。正しくはメタボリックシンドロームと言うのですが、具体的にどういうものなのかは意外と知られていないと思います。私はなんとなくお腹周りが大きくなると、メタボなのかなと思っていました。

でも、調べてみるとメタボの状態が続くと、とっても怖い病気が待っている入り口だったんです。

## 本当は怖いメタボ

秋田県では、脳卒中で亡くなるかたが10万人中161人(※)と、全国で3番目に高くなっています。



No. 4 広報市民リポーターだより

リポーター

あやこさん  
佐藤綾子さん  
(谷地の平西)

脳卒中は脳の血管が破れたり詰まったりして、脳に血液が行かなくなり、手足のまひや言葉が話せなくなるなどの症状が出るほか、最悪の場合は死ぬこともある怖い病気です。しかも、なんの前触れもなく突然起こるため、その予防が大切なんです。

この病気が動脈硬化が原因で、メタボが引きがねとなるのだそうです。

脳卒中のほかにも、動脈硬化が引き起こす病気には心筋梗塞と狭心症があります。この病気も、心臓の血管が詰まることで引き起こされます。

特定保健指導の積極的支援コースに参加して学んだメタボ解消法と、メタボ予防を実践する皆さんをリポートします。