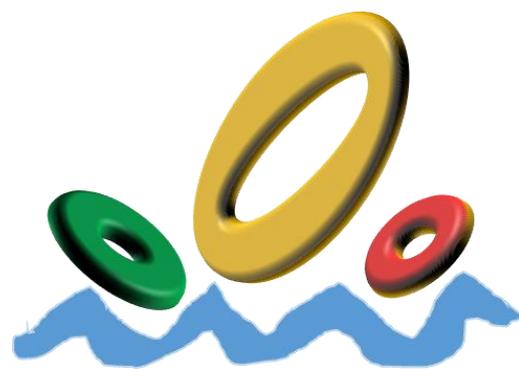


# 健康シップ



これから  
未来の健康に乾杯！

2019年 **春号** (No.3)

皆さん こんにちは。平素より

「健康シップ」をご愛読いただき、ありがとうございます。

今回は、平均寿命と健康寿命について解説させていただきたいと思います。

近年、医療の進歩に伴い日本の平均寿命は世界トップレベルまで延伸してきました。一方、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間「健康寿命」は伸び悩んでおり、広島県の健康寿命の都道府県別ランキングでは男性が33位、女性が46位と大きく出遅れています。その原因のひとつに、直接の死因とはなりにくいまでも増加の一途をたどっている生活習慣病があげられます。健康でより多くの方が高齢期まで生き活きと暮らせるためには、生活習慣病を早期に予防すること、生活習慣病になっても Good Control を目指すことが重要です。舟入市民病院 健康管理センターでは、皆さまの健康管理の一助になればと思っております。

## 舟入市民病院 健康管理センターの特徴

### 1. 充実した検査内容

標準コースのほか、オプション検査を多数そろえております。ご希望の検査を追加することができます。

### 2. 専門医による診断

専門各科の治療に携わる医師が直接診断します。その上で、検査項目全般を総合的に診断します。

### 3. 最新の医療機器

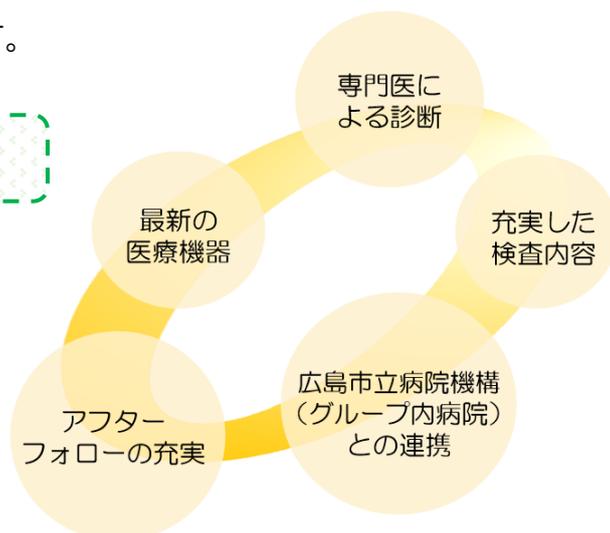
電子内視鏡、80列マルチスライスCT、MRIなど、最新の医療機器をそなえており、「要精査」「要治療」と判定された場合でも、早期に検査・診断を受けていただくことが可能です。

### 4. 広島市立病院機構（グループ内病院）との連携

当院の診療部門のほか、機構内の病院（広島市民病院、安佐市民病院）と連携を取り、専門医による診断・治療をお受けいただけます。

### 5. アフターフォローの充実

結果報告書は約2～3週間でお手元に届きます。お手元に届いたのちも質問や相談をお受けしています。医師との面談（無料）をご希望の方はお知らせください（要予約）。

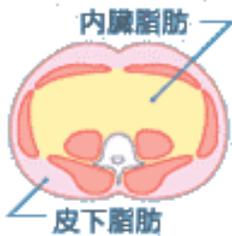


# メタボリックシンドローム

通称「メタボ」って何？

## 内臓脂肪型肥満<りんご型>

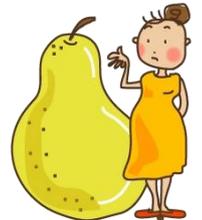
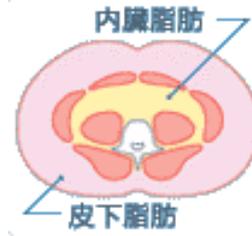
- 溜まりやすく落ちてやすい
- 男性に多い
- 下半身よりお腹周りに脂肪が付いている



正確な内臓脂肪量の測定ができます  
オプション検査  
内臓脂肪 CT

## 皮下脂肪型肥満<洋ナシ型>

- 溜まりにくく落ちてにくい
- 女性に多い
- 上半身より下半身に脂肪が付いている



内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖・高血圧・脂質異常** のいずれか2つ以上をあわせもった状態を **メタボリックシンドローム**

## メタボの診断基準を知ろう！

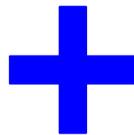
腹囲

男性

女性

85cm  
以上

90cm  
以上



### 1. 脂質異常

中性脂肪値 150mg/dl または  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

### 2. 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または  
拡張期血圧 85mmHg 以上

### 3. 高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

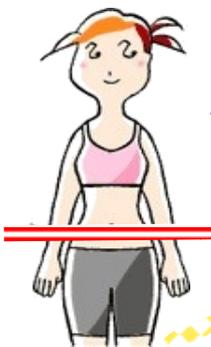
腹囲の基準に加えて  
2項目以上に当てはまる場合は

**メタボと診断！**

正しい腹囲の測り方

胸のいちばん細いところではなく

**おへその高さ**の周囲を測りましょう！



当センターでは2019年4月より

**特定保健指導**（個別契約）を開始しました



❖ お問い合わせ ❖ (082) 232-6150 (健康管理センター直通)