

★ 10月から定期健康診断が始まります★

アールテック従業員の皆さん、今月もお疲れ様です。

皆さんの中にはこれまでの健康診断結果でメタボリックシンドロームと言われた方はいらっしゃいますか。

メタボは高血圧・高血糖・脂質異常などが重なって起こる生活習慣病の前段階です。放っておくと動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気につながることもあります。この機会に健康診断を受けて自分の身体を知りましょう。結果をきっかけに、生活習慣を見直して将来の病気を防ぎ、健康寿命をのばしてみませんか。

自分の結果と比べてみよう。



必須項目

腹囲（腹部肥満）

-  男性 85 cm 以上
 女性 90 cm 以上



メタボとは…

- ✓✓ 2項目以上該当はメタボ
 ✓ 1項目該当はメタボ予備軍

リスク

高血圧

上 130 mmHg 以上
かつ/または
下 85 mmHg 以上

血管の壁に強い圧力がかかり
傷ができて…

高血糖

空腹時血糖 110 mg/dl 以上

血液中のべたついた糖が
血管の内側を傷つけて…

脂質異常症

中性脂肪 150 mg/dl 以上
かつ/または

善玉コレステロール 40 mg/dl 未満

悪玉コレステロール (LDL) が
血管の壁に溜まり…

動脈硬化

(血管の壁が厚くなり弾力を失い、血流が悪くなるので血栓ができやすい状態)

生活習慣

運動不足、睡眠不足、喫煙、ストレス

結果

・ 脳梗塞

(脳の血管が詰まる)

・ 心筋梗塞

(心臓の血管が詰まる)

・ 腎不全

(腎臓の血管が壊れ透析が必要になる)

・ 大動脈瘤破裂

(血管が膨らみ破裂し命を落とす)

・ 糖尿病性網膜症

(視力低下・失明)

・ 糖尿病性腎症

(透析が必要)

・ 糖尿病性神経障害

(手足のしびれ・壊死(足の切断に至ることも))

・ 心筋梗塞

(動脈硬化が進行し発症)

・ 心筋梗塞

(心臓の血管が詰まり胸痛や突然死)

・ 狭心症

(胸の圧迫感・痛み)

・ 脳梗塞

(脳の血管が詰まり下半身まひ)

・ 閉塞性動脈硬化症

(足の血管が詰まり切断や壊死)

死亡リスクが非常に高い疾患



こんな時は、、、

ためらず、119番で助けを呼ぼう！



心筋梗塞

心筋梗塞とは心臓に栄養を送る冠動脈が完全に閉塞し心臓の筋肉が壊死すること。壊死の範囲が広いと心臓の胸機能が大きく低下し命を落とす。心臓が破裂し瞬間的に死亡することもある。

主な症状

胸の痛み(息苦しい、締め付けられる、焼け付くような感じ)



女性は様々な部位で症状が現れるため治療が遅れる。

そのため、死亡率は男性より高い

男女で異なる症状

男性

女性

- ☐ 冷や汗
- ☐ 左上半身の痛み



- ☐ 腹痛
- ☐ 背部痛み
- ☐ めまい
- ☐ 呼吸困難感
- ☐ 顎、喉、肩の痛み
- ☐ 食欲不振
- ☐ 吐き気・嘔吐

症状の持続時間

15分以上続く



※ 15分以内に治まる場合は狭心症の場合あり

脳梗塞

脳へ酸素と栄養を運ぶ動脈が“詰まる”ことで、脳細胞が壊死すること。壊死が広範囲の場合、死亡する。助かっても後遺症や合併症を起こす可能性あり。

主な症状

身体の片側の麻痺(ゆがむ、痺れる)、ろれつ障害(上手く話せない)、目が見えにくい(二重に見える)、めまいなど



半身の麻痺・感覚がおかしい



フラフラしてまっすぐに歩けない



視野が半分になる



ろれつが回らない



言葉が出てこない、理解できない

症状の持続時間

24時間以上続く



数時間で自然と症状が消えても医療機関を早急に受診しよう！これは「一過性脳虚血発作」といい、脳梗塞の前触れとされています。

★ ★ 無理なく続けて…、メタボ改善！ ★ ★



【お食事】
テレビ、スマホを見ないで
ゆっくりと味わって♡



【移動】
いつもより早く歩いて
カロリー消費UP



【体重管理】
体重計が
アナタの応援団



【禁煙】

メタボだけじゃない、
がん対策にも。
煙草には約60種類の
発がん性物質
が含まれています。



【外食】
丼より定食。
副菜で野菜を摂ろう