

# 内臓脂肪症候群の知識で

## 豊橋で「ハートの日」講演

# 心臓・循環器疾患を予防

「ハートの日」(主催・日本心臓財団などの実行委員会)が10日、豊橋市内のホテルで開かれ、中高年をはじめ30代の人たちも参加し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に関する知識や検診、心肺蘇生法などを学んだ。

心臓など循環器疾患に対する正しい知識と予

防、健康づくりの普及を図るために開催。今年で7回目。今回はメタボリックシンドロームについての関心が高く、参加者は真剣な表情で心電図検査、血圧、体脂肪率測定などを受けていた。

講演会では「腹回りが男性85センチ、女性90センチを超えて、血圧、血糖値、中性脂肪が二つ以上基準値を上回る人は症候群の予防、健康づくりの普及を図るために開催。今年で7回目。今回はメタボリックシンドロームについての関心が高く、参加者は真剣な表情で心電図検査、血圧、体脂肪率測定などを受けていた。

講演会では「腹回りが男性85センチ、女性90センチを超えて、血圧、血糖値、中性脂肪が二つ以上基準値を上回る人は症候群の予

備軍です。生活習慣を直して太りにくいライフスタイルを築くことが大切などの指摘があった。

豊橋市の主婦(31)は「夫が太りきみで血圧が高いため、私にできることを知るために来ました」。豊川市の60代の夫婦は「辛いものと油ものが好きなので食事を工夫したい」と話していた。

【宮里良武】



メタボリックシンドロームに関する講演を聴く参加者