

肥満、高血圧の状況

～健康づくり支援資料集から～

衛生科学センターでは、出生や死亡等に関する人口動態調査結果や老人保健基本健康診査結果などのデータを集め、健康づくり支援資料集を作成しています。「メタボリックシンドローム」は、最近、テレビや新聞、雑誌などにもよく取り上げられ話題となっています。そこで、入手できたデータの中からメタボリックシンドロームに関連する肥満と高血圧について、平成 18 年の滋賀県の状況を紹介します。

肥満について

肥満の判定方法のひとつに、BMI(Body Mass Index)があります。これは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算され、25以上が「肥満」、18.5未満が「やせ」とされています。

右図上は、全国の肥満とやせの昭和51年から18年の状況です。男性の肥満の割合がかなり増加していることがわかります。滋賀県でも、男女とも肥満の割合が増加しています。

右図中に滋賀県の40歳以上の肥満とやせの割合を示しました。男性の40歳代は30%を超え、50歳代も29.8%と高く、この年齢で要注意といえます(平成18年国民健康・栄養調査結果の概要では、男性40歳代33.7%、50歳代32.5%です)。

高血圧について

血圧は「至適血圧」、「正常血圧」、「正常高値血圧」および「高血圧」の4つに分類され、「正常高値血圧」は、メタボリックシンドロームの診断基準の1つになっており、注意が必要です。

右図下に、正常高値血圧と高血圧(軽症・中等度・重症)の人の割合を示しました。滋賀県では、「正常高値血圧」および「軽症高血圧」の人の割合が全国より高くなっています。

メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームの該当者数は約960万人、予備群者数は約980万人と推定され、40～74歳男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当者または予備群であるということです。

自覚症状なく進行するメタボリックシンドローム、もう一度、生活習慣を見直してみましょう。

