

メタボリックシンドromeを予防・解消するには

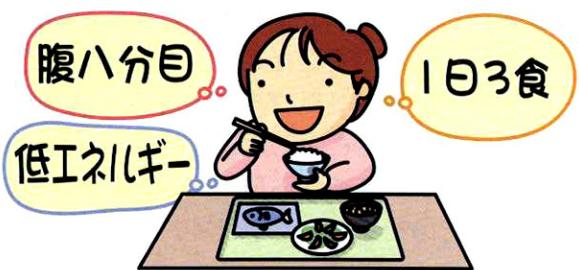
まずは「内臓脂肪型肥満」を予防・解消しよう

ポイントは「食生活」と「運動」

生活習慣の改善です

食生活は こんなところに気をつけよう

- 1日3食、規則正しく食べる。朝食や昼食をぬかさない
- 腹八分目を心がけ、食べすぎない
- ゆっくりよくかんで食べる
- お菓子や甘いものを控え、買い置きをしない
- 外食する場合は単品メニューを避け、副菜のついた定食ものを選ぶ
- お酒を飲む場合は、つまみに野菜中心の低エネルギーのもの選び、飲んだあとに脂っぽいものなどを食べない。飲みすぎず、早めに切り上げる



運動は こんなところに気をつけよう

- 日常生活のなかで積極的にからだを動かそう
 - 駅やデパート、勤務先などでは、エスカレーターを使わず階段を
 - 洗車や庭木の手入れ、ふとんを干すなどからだを動かす家事を
 - テレビを見ながら、腹筋や腕立て伏せなど筋力トレーニングを
- 車での移動を控え、歩くや自転車を利用する
- 休日はごろ寝せず、趣味やスポーツなど好きなことに熱中する



コラム 動脈硬化と喫煙

喫煙は動脈硬化を促進させる代表的な危険因子です。生活習慣を改善するときには、ぜひ禁煙も加えましょう。禁煙の第一歩は「やめる」意思を持つこと。ニコチンガムやニコチンパッチを使った「医学的に禁煙」するのもおすすめです。



コラム 定期的に健診を受けよう

メタボリックシンドromeは自覚症状がありません。内臓脂肪型肥満以外は、見た目にも発症しているかどうかわからないため、きちんと健診を受けて調べる必要があります。積極的に健診を受けるようにしましょう。

検査を受けたら、結果の数値の変化に注目しましょう。前回より数値が悪くなっている項目はありませんか。思い当たる生活習慣を改善し、健康づくりに活用していきましょう。

ひとつひとつは軽度でも重なると危険！

特に中高年の男性が
ねらわれています
理由は中面へ

あなたにせまる メタボリックシンドrome

監修／帝京大学医学部教授 寺本民生

おなかまわりが
太くなった

ドキッ

血圧が高め

中性脂肪が高め
または
HDLコレステロールが低い

血糖値が
高め

肥満
【内臓脂肪型肥満】

高血圧

脂質異常

高血糖

動脈硬化の促進

脳卒中・心筋梗塞

これらのひとつひとつの症状が軽度でも、こうした病気が重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まることがわかつてきました。

「ちょっと高め」「少しくらいは平気かな」
こんなあなたが危険です。

メタボリックシンドロームとは、おなかのまわりが太くなる「内臓脂肪型肥満」の人が、軽度でも「脂質異常」、「高血圧」、「高血糖」といった生活習慣病の危険因子を一人で2つ以上もっている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。

※生活習慣病とは、悪い生活習慣が積み重なって発症する病気の総称です。

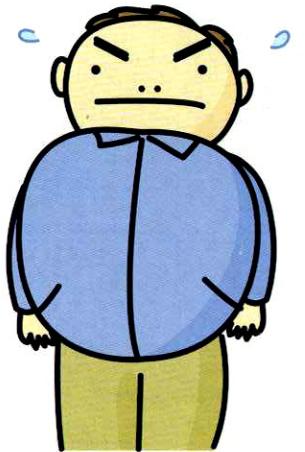


下記の①に加えて、次の②～④の2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。健診の検査結果を見てあなたもチェックしてみましょう。

1 肥 満 中高年の男性に多い内臓脂肪型肥満は要注意！

メタボリックシンドロームのベースとなるのが、脂肪の蓄積、つまり肥満です。なかでも、おなかのまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は要注意。中高年の男性に多く見られますが、内臓脂肪はつきやすい半面、食生活の改善や運動で減らしやすい特徴があります。

肥満は高血圧や脂質異常、高血糖を引き起こす要因になる上、脂肪自体がからだに悪い物質を作り出すことがわかつてきました。つまり、肥満は病気の前段階であると同時に、それ自体がひとつの病気だと考える必要があります。



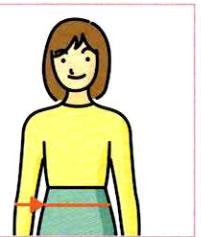
肥 満 チェック

腹囲：男性85cm以上

腹囲：女性90cm以上

ポイント

腹囲はおへその高さで測ります。また特定健診・特定保健指導では、BMI（体格指数）25以上もチェックします。



2 脂質異常

中性脂肪と善玉コレステロールに注目

血液中の脂肪（中性脂肪やコレステロールなど）が異常に多い状態です。一般に“善玉”とよばれるHDLコレステロール値と中性脂肪の値から診断します。

血 中 脂 質 チェック

中性脂肪150mg/dl以上

または／かつ

HDLコレステロール
40mg/dl未満

3 高 血 圧

「ちょっと高め」が危険

血圧が異常に高くなり、血管に負担がかかっている状態です。血圧は年齢とともに上がる傾向があり、遺伝や食塩の過剰摂取などのほか、肥満も関係しているといわれますが、はっきりとした原因は今のところわかっていません。

血 圧 チェック

収縮期血圧130mmHg以上

または／かつ

拡張期血圧85mmHg以上

ポイント 高血圧と診断される数値（140/90mmHg以上）より低めに設定されています。

4 高 血 糖

境界型は要注意

インスリンの不足や作用不足によって起こる代謝異常に、血液中の血糖が異常に高くなった状態です。糖尿病と診断されると完治することは難しいため、早期からの対策が重要と考えられています。

血 糖 チェック

空腹時血糖値
110mg/dl以上*

*平成20年度からの特定健診・特定保健指導における保健指導判定値は空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.2%以上になります。

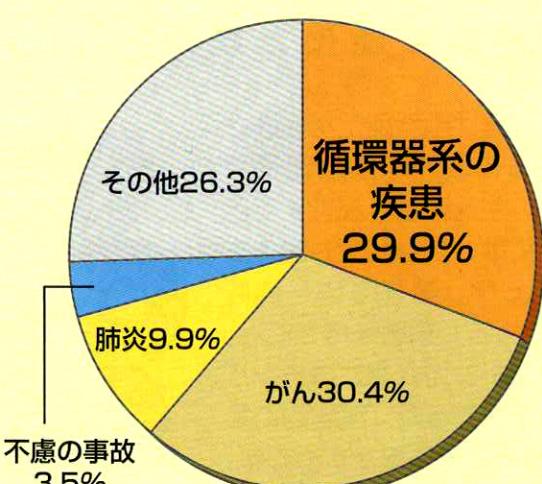
ポイント 糖尿病ではないが、放置しておくと糖尿病に進行する可能性が高い境界型（予備群）を含みます。

動 脈 硬 化 は な ぜ 怖 い ？

動脈硬化とは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶパイプである動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が狭くなり、それとともに血管が硬くなってしまったり、血管に血栓（血液のかたまり）がつまりやすくなったりします。

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行し、心臓病や脳卒中など死に至る恐ろしい病気を招くことです。動脈硬化などによって血管がトラブルを起こし、血液の流れが悪くなることで起こる病気を「循環器病」といいますが、日本人の約3割がこの病気で命を落としています。

日本人の死因（平成18年）



資料：厚生労働省「人口動態統計」

動 脈 硬 化 の 促 進