

# それは メタボリック シンドローム

(内臓脂肪症候群)

ちょっとズボンがちぢんだカナ？

かも!

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」という言葉—  
連日のようにテレビや新聞で取り上げられていますが、それが意味するところをご存知ですか……？  
「単なる肥満」と笑ってられない飽食の時代の『現代病』です。

## ■ 診断の目安は……

### ① 肥満

腹囲が  
男性 **85** cm 以上  
女性 **90** cm 以上

+

### ② 血圧高値

収縮期血圧 130mmHg 以上  
または拡張期血圧 85mmHg 以上

### ③ 高血糖

空腹時血糖値 110mg / dl 以上

### ④ 血中脂質異常

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

①に加えて②～④が2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

◆1つ1つは病気でなくても、合わせば立派な病気！  
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、内臓脂肪の蓄積によって、さまざまな循環器病を引き起こされやすくなった状態です。  
「メタボリックシンドローム」が、最近特に注目されているのは、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など)をいかに予防するかということからです。動脈硬化による循環器病は、ある程度病状が進まないかぎり、なかなか自覚症状として出にくい病気ですが、循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気です。  
40歳から74歳までの中高年世代において、このメタボリックシンドロームに該当するか、またはその予備軍である人は約2,000万人。実に男性で2人に1人、女性では5人に1人が該当すると言われており、まさに国民病と言っても過言ではありません。

◆あなたは『洋なし型』？それとも『りんご型』？

肥満の目安に腹囲を測定するのは、肥満には、お尻や太ももに脂肪がつく皮下脂肪型肥満(洋なし型/女性に多い)と、お腹を中心に脂肪がつく内臓脂肪型肥満(りんご型/中年男性に多い)との2つのタイプがあり、たとえ肥満度が高くなくても、後者は病気との関連があることから腹囲が注目されるようになりました。

診断の目安は、腹囲(ウエストではなくおへその上)が男性85cm、女性が90cmで、この腹囲をオーバーした上、血圧、血糖、血中脂質の測定値が2つ以上該当する状態をメタボリックシンドロームといいます。一つひとつの検査の異常は軽くても、複数の危険因子が重なれば相乗作用で動脈硬化が進みます。不適切な生活を続

けると、危険因子がない人に比べて心筋梗塞などの心疾患にかかる割合が数倍高まります。動脈硬化にならないためにも、メタボリックシンドロームの段階でキチンと生活習慣を改善しておきましょう。

◆先ずは「し」ながらできる運動「から」！

内臓脂肪を減らすには、運動が最も効果的な方法です。とは言っても、「運動しないといけないのは、わかってはいるけど……」忙しくて、運動してるヒマなんかないよ！そんな声が聞こえてきそうです。無理せず気軽に「し」ながらできる運動「を」日々の生活に組み込むと、案外、簡単に実行することができたりします。生活習慣をちょっと改善するだけで、メタボリックシンドロームは防げます。辺りを見

## ■ 生活習慣病予防には

1に運動

2に食事

しっかり禁煙

最後に薬

さらに 健診・検診

◆生活習慣病予防には、食生活も重要

楽しくおいしく食べて、生活習慣病にさようならしましょう！

★食事はいつも腹八分目

★1日3食規則正しく

★夜遅い時間に食べない

★栄養バランスの良い食事を

主食(ごはん、パン、麺) + 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) + 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)を意識したメニューに牛乳・乳製品、果物を適量とるようにする。  
★お酒や間食は適量を守って楽しみましょう

自分ができそうなことから、1つずつクリアしていきましょう。

「一人ではなかなか始められない。」そんな方にはパワーアップ教室があります。  
(次ページへ)

運動

を生活習慣に！

あなたの健康を守るため

いつまでも健康で、ハツラツと