



2020

6月の健康コラム

Vol.135

メタボリックシンドローム対策



メタボリックシンドロームとは？

お腹がポッコリ出ている肥満は、内臓に脂肪が蓄積されている「**内臓脂肪型肥満**」と診断され、かつ高血圧・脂質異常・高血糖のどれか2つ以上に当てはまる場合を、メタボリックシンドロームと呼びます。

内臓脂肪型肥満があると、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの危険因子が重積しやすく、**心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を進行させる**ので、十分な対策が必要です。

メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪の蓄積（腹囲） 男性:85cm以上 女性:90cm以上

+ 以下のうち2項目以上

血 圧 収縮期血圧：130mmHg以上
拡張期血圧：85mmHg以上
のいずれか、または両方

脂 質 中性脂肪（TG）：150mg/dℓ以上
HDLコレステロール：40mg/dℓ未満
のいずれか、または両方

血 糖 空腹時血糖：110mg/dℓ以上



心筋梗塞と脳卒中のリスクが高まる！



心筋梗塞



脳卒中

4大危険因子

高血圧症

心筋梗塞・脳卒中の最大の危険因子である

糖 尿 病

糖尿病やその前段階である糖尿病疑いでも、心筋梗塞や脳卒中のリスクがあがることが確認されている

脂質異常症

LDL コレステロールの高値は、特に心筋梗塞のリスクを上昇させる

喫 煙

禁煙により、速やかにリスクが下がることがわかっている

その他の危険因子

肥 満

多 量 飲 酒

過労・ストレス



メタボ予防の生活習慣ポイント



メタボリックシンドロームの改善は、食生活改善が一番重要です。
身体活動の効果も減量も、これなくしては十分期待できません。
また、肥満もしくはやや肥満気味の方は、減量により内臓脂肪も減り、インスリンの働きが改善します。
以下の点を参考に見てみましょう。

【生活習慣を見直し、内臓脂肪を貯めにくい生活習慣を心がけましょう】

食生活の改善をする場合、好きではないが身体によいという理由で「ご飯と魚の煮つけを毎日」といった無理をして続ける食事は、多くの場合は継続が難しいかもしれません。

食生活は本来楽しむもの。彩りを与える食品も食生活の一部として上手に取り入れ、長続きできるように工夫しましょう。極端な食生活のコントロールは、生活習慣病予防には不向きです。

● 基本となる食品群4つ ●



● 食生活に彩りを与える食品群3つ ●



● ポイント ●

- 減量: 1か月に1kgを目標に
- 運動: 日常生活でこまめに身体を動かす。ニコニコペースで30分週3回。
- 野菜・果物: 野菜は毎食、たっぴりと。果物は適正量を食べましょう。
- 肉より魚・大豆製品を食べましょう。
肉なら脂身の少ない肉を選びましょう。
揚げ物・炒め物より煮物・焼き物を選びましょう。
- お酒: 日本酒換算で1日1合以内。1週間で7合以内を目指しましょう。
ビールなら1日500ml。ウイスキーなら1日60ml
- 間食: お菓子なら洋菓子より和菓子を選びましょう。
- 減塩: 香辛料をうまく使って1日6g以下にしましょう。

