

メタボリック シンドローム

最近、お腹が出ている…。こんな方は要注意です。現代人は、車社会やデスクワークなどで慢性的な運動不足、栄養過多になりやすい環境のため、油断すると誰もがメタボリックシンドローム（メタボ）になる可能性があります。生活習慣の見直しをしてメタボ対策をしましょう！

◇メタボリックシンドロームってなに？

メタボリックシンドローム（メタボ）は、下の図のように「内臓脂肪型肥満」に加え、高血圧、血糖値が高い、または脂質代謝異常（中性脂肪、HDL コレステロール）、の3つのうち、いずれか2つ以上に当てはまる状態を言います。ただ単に、腹囲が大きいだけということではありません。

メタボリックシンドロームの診断基準

2項目以上

必須項目

内臓脂肪蓄積
(腹囲)
男性85cm以上
女性90cm以上

高血圧
130/85mmHg以上

高血糖
空腹時血糖
110mg/dl以上

脂質代謝異常
中性脂肪 150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

◇なぜメタボに注意する必要があるの？⁴⁾

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常を引き起こす物質が多く分泌されます。メタボの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が進み、血管が詰まりやすく破れやすくなり、脳卒中や心臓病の危険性が高くなります。

◇メタボにならないために²⁾³⁾⁴⁾

検診などで、からだの状態を定期的にチェックしましょう。内臓脂肪を減らし、ウエストを数センチでも減らすことは健康への近道です。いきなり基準以下を目指さなくても、体重を3~4%ほど減らすだけで、十分効果があります。運動習慣、食生活、禁煙、睡眠やストレス解消など生活習慣を振り返ってみましょう。



※自分に最適なメタボ対策やダイエット、健康に関するお悩みについては、医療機関やお近くの薬局・薬店でもご相談下さい。

◇健康的なダイエットで適切な体重管

①毎日体重を測りましょう。

体重を増やす原因が分かります。毎日同じ時間、同じ状況で測ることが重要です。

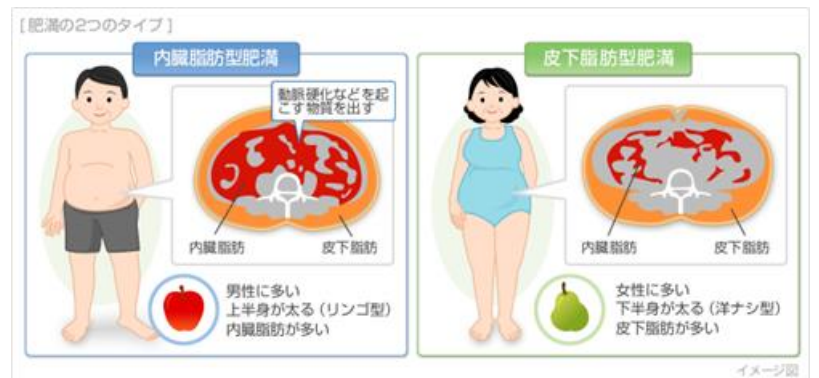
②食生活を見直しましょう。

腹八分目を心がける、食物繊維を多くとること、ゆっくりよく噛んで食べること。夜食やアルコールなどの取り方を見直してみましょう。

③運動も大切です。

ウォーキングや自転車こぎ、階段を上などの有酸素運動は内臓脂肪を減らす効果が高いです。また、テレビを見ながらの軽い腹筋・背筋などの筋トレも効果的です。

★極端な食事制限で体重を減らすと、脂肪だけでなく、筋肉量や骨量が低下してしまいます。すると体を安定して支えづらくなり、関節に負担をかけたり転倒しやすくなります。筋肉量を減らさないように食事と運動を組み合わせましょう



<参考資料>

- 1)メタボってなに？ 糖尿病情報センター NCGM
- 2)NHK 健康チャンネル メタボを改善する緩やかな健康ダイエット実践法
- 3)オムロンヘルスケア 間違ったダイエットに注意
- 4)スマートライフプロジェクト

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/obesity/>

相談できるくすりやさん フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014