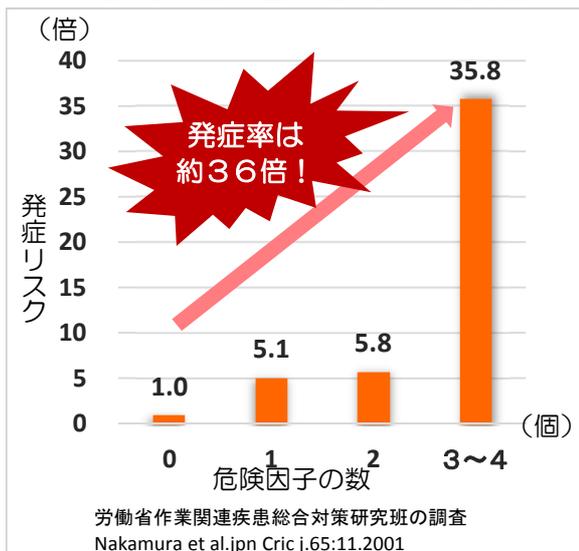


メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、お腹のまわりにつく脂肪が過剰にたまった「内臓脂肪型肥満」を基盤に、**高血圧**、**脂質異常**、**高血糖**が重複している状態をいいます。**高血圧**、**脂質異常**、**高血糖**のひとつひとつが軽い異常の状態であると、自覚症状に乏しく放置されがちです。しかし、これらが重なり合っていると動脈硬化が進行し、ある日突然、心臓や脳の病気で命を落としたり、重い後遺症で介護が必要な状態になります。

自覚症状がないからこそ、食事や運動などの生活習慣を見直し、病状が進まないよう予防していくことがとても大切です。

心臓病・脳血管疾患発症の危険度



肥満や高血圧、脂質異常、高血糖などの**危険因子が重なるほど、動脈硬化は進行しやすくなります！**

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：85 cm以上
女：90 cm以上

+

①血圧

最高血圧：130mmHg以上
または
最低血圧：85mmHg以上

②血糖

空腹時血糖：110mg/dl以上
または
HbA1c (NGSP)：6.0%以上
(空腹時血糖値が適切に得られない場合)

③脂質異常

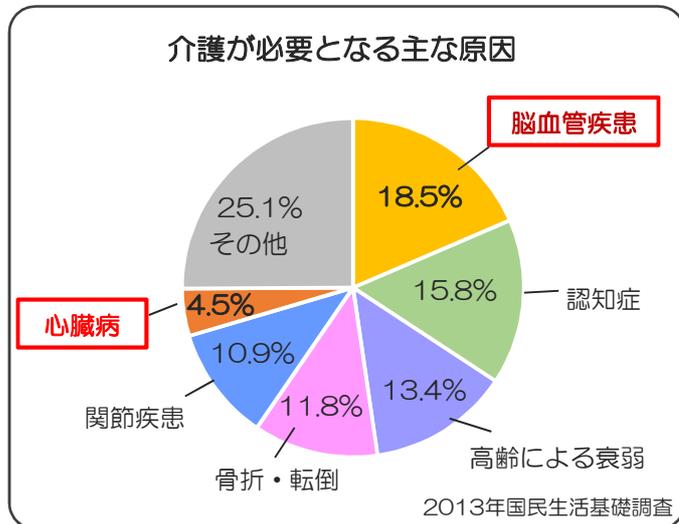
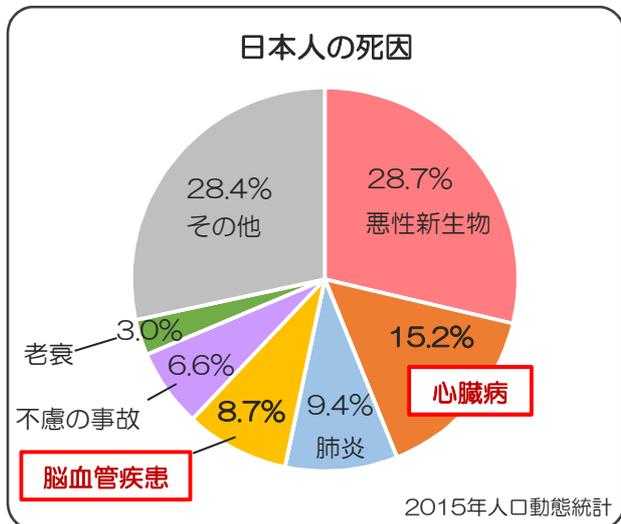
中性脂肪：150mg/dl以上
または
HDLコレステロール：40mg/dl未満

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症で薬物治療中の場合はそれぞれの項目に当てはまるものとする。

※腹囲に加えて、①血圧、②血糖、③脂質異常の3つの項目の内、1つに該当する場合は予備軍、2つ以上該当する場合は基準該当

メタボリックシンドロームを放置すると・・・

メタボリックシンドロームの状態を放置すると、血管が老化し、硬く、もろく、狭くなります。このような血管の状態を「動脈硬化」といい、**心臓病（心筋梗塞、狭心症）**や**脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）**、糖尿病の合併症（腎不全、失明、神経障害）を起こしやすくなります。そこから身体の麻痺や認知症を起こし日常生活に支障をきたすだけでなく、死に至るおそれがあります。



メタボリックシンドローム解消のポイント

① 食事バランスを見直そう

メタボリックシンドロームは食べすぎだけが原因ではありません。栄養の偏りから肥満を招くことがあるため、バランスの良い食事をとることが大切です。

＜バランスの良い食事とは＞

「**主食**・**主菜**・**副菜**」がそろった食事がバランスの良い食事です。



主食

活動するエネルギーになるもの

ごはん  パン 

麺類  など

1品

主菜

身体をつくるもとになるもの

肉  魚 

大豆製品  卵  など

1品

副菜

身体の調子を整えるもの

野菜  

きのこ  など

海藻類  など

1～2品

② からだを動かそう

運動でエネルギーを消費し、脂肪を燃焼させましょう。また、筋肉がつくと代謝が良くなり、痩せやすい体質づくりになります。

おすすめは早歩きウォーキングです。メタボリックシンドローム解消のためには**1日1万歩が理想!**



1万歩が難しい場合は？



こまめに歩いて歩数を増やそう!

＜歩数を増やすポイント＞

- 出来るだけ階段を利用する
- 歯磨き中に足踏みを行う
- 電車では改札や階段から遠い車両に乗る
- 駐車場は出入り口から遠い所に停める
- お手洗いは一つ遠いフロアを利用
- リモコンは使用せず機械本体で操作する

③ 睡眠をしっかりとうろ

睡眠不足になると、食欲を増進するホルモンが分泌され、過食に陥りがちです。よく寝られるように、就寝前のアルコールやカフェインの摂取は控えましょう。また、夕方から寝る前の間に軽めのストレッチを行うと寝つきがよくなります。



④ ストレスを解消しよう

ストレスが加わると、血糖値や血圧があがったりします。またストレスから過食になることも。自分にあった気分転換方法でストレスをこまめに解消しましょう。

＜ストレス解消の例＞

- 音楽や映画の鑑賞・読書
- ゆっくり入浴・旅行
- スポーツ・カラオケ
- 腹式呼吸・アロマセラピーなど

