

予防しよう! メタボリックシンドローム

生活習慣病になりやすい状態であるメタボリックシンドローム。
その判定基準をご存知ですか？

今日から
はじめる
メタボ予防!



今月の回答者

JA広島総合病院 健康管理センター
秋元保健師

●メタボリックシンドロームとは

内臓肥満に高血糖・脂質代謝異常・高血圧が組み合わさり、血糖・脂質・血圧の値が治療を要するほど高値でなくても、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患を招きやすい状態のことをいいます。人の体をおへその位置で輪切りにしたとき、内臓脂肪の面積が100cm²を超えると、2型糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞等の健康障害が明らかに多くなります。内臓脂肪面積100cm²に相当する腹囲は男性では85cm、女性では90cmに相当し、内臓脂肪型肥満と呼んでいます。



●メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満	① 高血糖	② 高脂血症 (脂質異常症)	③ 高血圧
腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上	空腹時血糖 110mg/dl以上	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	収縮時血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上



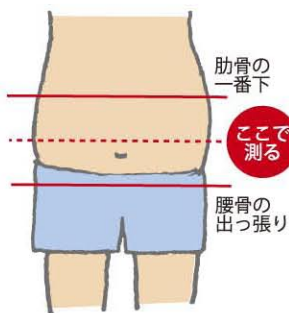
メタボリックシンドローム …内臓脂肪型肥満をもち①～③のうち2項目以上該当している状態

メタボリックシンドローム予備群 …内臓脂肪型肥満をもち①～③のうち1項目該当している状態

※ただし、①～③の服薬治療中の場合、値にかかわらず項目が該当になります。

●腹囲の測り方

腹囲は巻き尺やメジャーがあれば家でも測ることができます。立った状態でおへその高さで測ります。床と水平になるようにメジャーを巻き、軽く息を吐き終わった時の目盛りを確認します。お腹周りに脂肪がたくさんついていて、おへその位置が下がっている時は、おへその高さではなく肋骨下縁(お腹側の肋骨の一番下側)の高さと、前上腸骨棘(左右の腰骨の前に出っ張ったところ)の高さのちょうど真ん中の高さに当たる位置に床と水平になるようにメジャーを当てて測定してください。



●予防について

食生活

- 1日3食、規則正しく食べる
- 腹八分目と言わず腹七分目で切り上げるようにする
- 良く噛んで、ゆっくり食べる
- 寝る前3時間は飲食しないようにする
- おやつは時間と量をきちんと決め、食べ過ぎないようにする



運動習慣

- 1日常生活の中で積極的に体を動かす
- 2ウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、水泳など、軽めの運動を行う
- 3筋肉を鍛える運動をとり入れる
 - スクワット
 - 椅子で膝上げ
 - 腕立て伏せ



生活習慣病は一度発症すると治療しても完治が難しいものもあり、後遺症が残ってしまうケースもあります。早い段階での予防と改善でそれらの発症リスクを回避することが大切です。予防、早期発見し改善していくためにも年1回は健康診断を受けましょう。