

# さよならメタボリック



## メタボリックシンドロームチェック

腹囲と健康診断の検査結果で、メタボリックシンドロームかどうかチェックしてみましょう

まずは、

### 内臓脂肪型肥満のチェック

立ったままで、腹囲（おへその位置）を測ります。

**男性なら85cm以上**

**女性なら90cm以上**

だと、内臓脂肪型肥満の疑いがあります。



### 1 血清脂質のチェック

中性脂肪値150mg/dl以上

または

HDLコレステロール値40mg/dl未満



### 2 血糖値のチェック

空腹時血糖値が100mg/dl以上



### 3 血圧のチェック

収縮期血圧 130mmHg以上

または

拡張期血圧 85mmHg以上



+

内臓脂肪型肥満にくわえて、1～3のうち2つ以上があてはまると  
メタボリックシンドロームと診断されます。

放っておくと

動脈硬化が進む

やがて

心筋梗塞や脳卒中の危険性が高くなる

### 生活習慣をチェックしよう

次の質問の中で、当てはまるものをチェックしてください。チェックした項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活をおくっています。

- 20歳の時の体重から10kg以上増加している
- 1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上行っていない
- 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていない
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
- この1年間で体重の増減が3kg以上あった
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- フライや炒め物など、油を使った料理が多い
- ほぼ毎日アルコールを飲む

## 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（内臓脂肪症候群）は、お腹まわりに脂肪がついた内臓型肥満の人が、「血清脂質異常（高脂血症）」「高血糖」「高血圧」の危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。

内臓脂肪がたまると、血清脂質異常や高血糖、高血圧といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、「血糖値が少し高め」「血圧が少し高め」といった、まだ病気と診断されない予備群の状態でも、併発すると動脈硬化を進行させます。

## メタボリックシンドロームが 危険な理由

日本人の三大死因は、がん、心疾患、脳血管疾患です。この中で、心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気で、死因全体の約3割を占めます。

メタボリックシンドロームの場合、一つ一つは軽症でも、内臓脂肪型肥満を基に複数が重なる、動脈硬化

を進行させます。動脈硬化はほとんど自覚症状がなく、これによって血液の流れが悪くなると、心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気を突然発病することも多くあり、腎臓や目など、全身に病気を引き起こす要因となります。

生活習慣病は生活習慣を改善することで避けられる可能性が高い病気です。メタボリックシンドロームの段階できちんと予防・改善をしましょう。

## メタボリックシンドロームを 防ぐには

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らさなくてはいけません。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べると、たまりやすく減りやすいという特徴があります。原因となる食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで、内臓脂肪を減らしましょう。

メタボリックシンドロームを防ぐのに重要な食事と運動について、専門家に意見を聞きました。

メタボリックシンドロームを防ぐために

## 食生活を改善

南部町食育支援室 永井志保栄養士

肥満の原因というと、食べすぎと考えがちですが、食べ方や栄養の偏りも原因となります。また、痩せるために食べる量を減らそうとするよりも、脂っこいものや味の濃いもの、甘いものを控えるほうが効果的です。食事を抜くなどの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。

② 食事は「腹八分目」を心がけ、よく噛んで食べる

肥満の最大の原因は食べすぎです。食事をよく噛んで食べると、脳の満腹中枢を刺激するため、食欲が抑制され、食べすぎを防ぐことができます。また、最初に野菜類を食べるようになると、空腹感が解消されます。

③ 砂糖や脂肪分を採り過ぎない

砂糖や果糖（果物に含まれる糖分）は体内での吸収が早く、脂肪は高カロリーのため、とり過ぎると体脂肪の増加につながります。

④ アルコールは適量に

過度の飲酒は、血管が収縮し、血圧を上げます。飲むなら適量を守りましょう。

【適正な飲酒量】

・ビール……中びん1本

・日本酒……1合

・焼酎……0.6合

① 1日3食きちんと食べて、間食を減らす

食事は1日3回しっかりと、間食や夜食をとらないよう心がけましょう。「主食」「主菜」「副菜」を揃えると、多くの食材をとることができ

ます。夕食を軽めにしたたり、副菜を多く食べるようにすると効果的です。

# 運動不足を解消

南部町社会福祉協議会 板真悟健康運動指導士

みなさんの生活を振り返ってみてください。移動手段はほとんど車で、歩くことが少なくなつたという方は少なくないはず。誰しもプニプニになつてしまったお腹の原因には心当たりがあるはずです。

## 1kgの減量には7000kcalの節約が必要

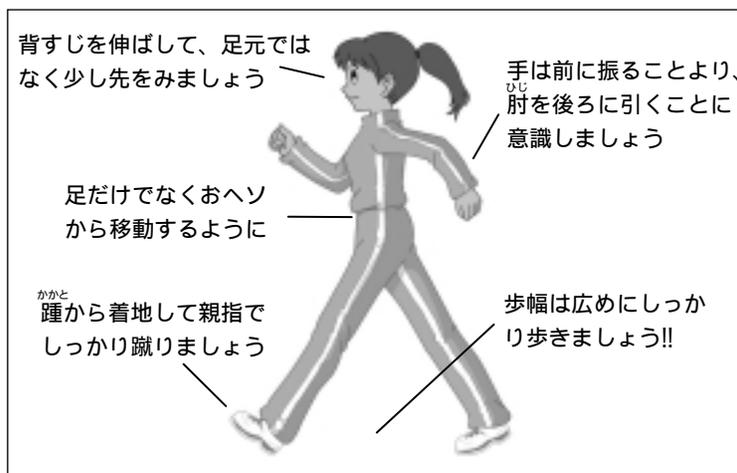
内臓脂肪蓄積の指標となるウエストの1cm減少には、約1kgの体重の減少に相当するそうです。

体重を1kg減量するには、運動か食事改善によるエネルギー摂取量の減少が合わせて約7千kcal必要となります。ということ、1ヶ月でウエストを1cm減らすためには、1日当たり約230kcalの運動と食事改善が必要です。230kcalを運動で消費しようとする、1時間以上歩かなければなりません。食事と運動のバランスが大切です。

## 運動の方法

では、実際にどのような運動が効果的なのかご紹介します。

### ■ウォーキング



まずは手軽にできるウォーキングです。好きな時に自分のペースで

き、時間をかければ得られる効果も大きいスポーツです。ただ、ウォー

キングといつてもダラダラ歩きは効果は半減です。最初は短い時間から良いので、イラストのように注意して歩いてみましょう。軽く息が弾む程度の強度で、週2〜3回程度から始めてみましょう。ただし、膝などに痛みのある方は、負担の少ないプールでのウォーキングをオススメします。

### ■ストレッチ

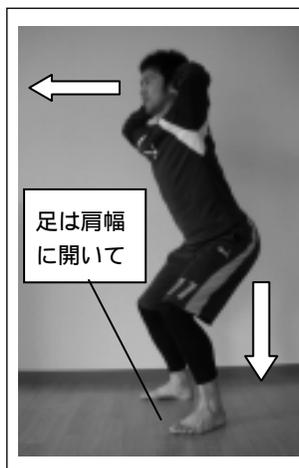
ウォーキングの前後にはストレッチを必ずしましょう。けがの予防はもちろん、筋肉の柔軟性を高め、体内循環が良くなることで、脂肪がとも燃えやすくなります。

### ■筋力トレーニング

基礎代謝は20代をピークに年々落ちていきます。基礎代謝が下がると、食事ですったエネルギーを消費しにくく、太りやすい身体になってしまいます。太りにくい身体づくりには、基礎代謝を上げるのに効果的な筋力トレーニングが不可欠です。手軽にできて代謝を高めやすい下半

身のエクササイズをご紹介します。

つま先より膝が出ないように、3秒かけて腰を落とせるところまで落として、3秒かけてまた戻ります。1セット10回で1日に2〜3セットしましょう！



ご紹介した運動は、ほんの一例で、皆さんの始めやすい方法を探してみてください。

忙しくて運動の時間を作ることができない方は、少しでも生活の中で動く量を増やすことができるように工夫してみましょう。

目標を決め、無理なく楽しく続けることが第一です。

