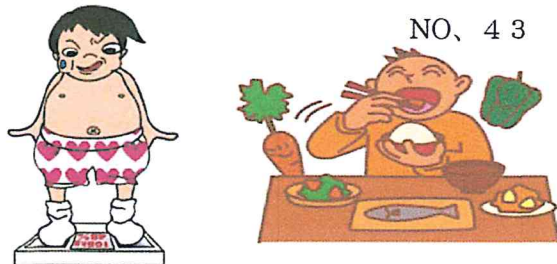


# メタボリック シンドローム?



NO、43

●メタボリックとは・・・「代謝」、シンドロームとは・・・「症候群」の意味です。

「メタボリックシンドローム」とは・・・「代謝症候群」とも呼ばれる「複合生活習慣病」です。

○肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症などが合併して起こる病気です。

○血糖や血圧、中性脂肪の値が極端に悪いわけではなく、複合すると要注意の病気です。

○検査値の小さな異常が大きな異常（動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中）にならないよう気をつけましょう。



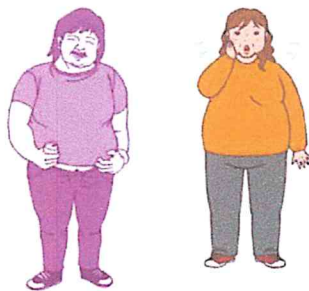
●「メタボリックシンドローム」は内臓脂肪型肥満、血圧異常、糖代謝異常、脂質代謝異常などが原因と考えられています。

あなたのご主人、御家族、そしてあなた！

大丈夫ですか？

（男性で腹囲 85cm 以上の方

女性で腹囲 90cm 以上の方）



## ＜メタボリックシンドロームの診断基準＞

腹囲（へそのすぐ上）が男性で 85 cm 以上、女性で 90 cm 以上の方で、下記の症状が 2 つ以上ある方が「メタボリックシンドローム」と診断されます。

（2005年4月、日本肥満学会など8学会が合同で公表した、「メタボリックシンドローム診断基準」より）

- 1、血圧が上が 130 mm Hg 以上、下が 85 mm Hg 以上のいずれか又は両方。
- 2、空腹時血糖値が 110 mg/dl 以上。
- 3、中性脂肪 150 mg/dl 以上、HDL コレステロール 40 mg/dl 未満のいずれか又は両方。

メタボリックシンドロームは食べ過ぎや運動不足という生活習慣が強く関与していることが解っています。体重を減らすことによって高血圧や低 HDL コレステロール血症、高中性脂肪血症、高血糖が改善される可能性も示されています。

大成会 広報室

## ●メタボリックシンドロームの予防法

基本：食習慣と運動習慣の改善です

★ 必要以上にカロリーを摂っていませんか？

「和食を腹八分目」摂る。見直して見て下さい。脂肪を控え、野菜を多くしたバランスの良い食事を摂るようにしましょう（減塩したもの）



★ 1日3回、規則的な時間に食事をしましょう。朝食抜き、「早食いやだらだら食い、まとめ食い」、就寝前2時間の食事は避けましょう。（肥満のもと。肥満は夜作られます）



★ 食事はゆっくりと良くかんで食べましょう。

ゆっくりと良くかむことによって消化吸収もよく、食事時間が長くなり、満腹中枢が満たされやすくなります。

★ 日頃から活動的な生活を心がけましょう。

激しい運動ではなく、手ごろなウォーキングやラジオ体操などが効果的です。

（20分以上歩くと脂肪の燃焼が起こってくるといわれています）

