

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム!!

その正体は？



内科医師 部長 日下 大隆

ここ数年、新聞やテレビなどでメタボリックシンドロームという病名を目にしたか、耳にされたりする機会が多くなっていますか。今、メタボリックシンドロームという病名が注目されているのは、「飽食の時代」とか「億総グルメの時代」といわれる最近のわが国で、肥満者が急増しており、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病が増加していることにあります。メ



ヤーとして存在することもわかってきました。

このように内臓脂肪蓄積を基準にして糖尿病、高脂血症、高血圧が一人に重複する状態をメタボリックシンドロームという病名で統制することが国際的に合意を得

られました。二〇〇五年四月には、わが国の動脈硬化に関連する八学会の合意のもとに診断基準が作られ、発表されました。診断基準では一般の方にも分かりやすいように、内臓脂肪のマークとしてウエスト周囲径(二番細いところではなく、へそまわり)が用いられました。まさしく自己管理にはうつつのマークです。適正な食事療法や運動療法を継続して肥満、特に内臓脂肪型肥満を改善することが最も重要です。

メタボリックシンドローム

必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪蓄積 男女とも $\geq 100\text{cm}$ に相当)
	+
選択項目	高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $\geq 40\text{mg/dL}$
	収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

これらの項目のうち2項目以上

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定する。
*高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4):188,2005

まずはいつから 始めてみませんか？



理学療法士 田中 幸生

運動不足を感じているあなたは、いきなり運動をしてみましょうと逆効果。まずは適度な運動量とストレッチ効果が期待できるラジオ体操をしてみてもいいかもしれません。いつもとは違う動きに体は悲鳴をあげる？その状態が克服できたら次のステップに進みましょう。ただし関節や循環器、呼吸器に不安のある方は、必ず主治医に相談しましょう。
「言うは易し、行うは難し」
食後一〜二時間の間に二十分〜三十分の散歩をしてみましょう。一日二回、最低限一日おきに実行しましょう。

散歩の方法は

呼吸は普通よりも少し深くと心がけ、歩幅や腕の振りは普通よりも心もち大きく。物足りないときは、ペットボトルに水をつめて両手に持っておもりにしても効果的です。

運動後のスポーツドリンクはカロリーが高いものがあるので注意が必要です。

「継続は力なり」は受験生だけの標語ではありません。あとは貴方の努力と意志の強さの見せ所です。



管理栄養士 関澤 貞子

メタボリックシンドロームの治療には、内臓脂肪の蓄積の解消を目的とした食事療法などの生活習慣の改善が重要となります。生活習慣の食生活における問題点として、消費エネルギーと摂取エネルギーのアンバランスによるエネルギーの蓄積(食べすぎ)、高脂肪食、過剰な食塩摂取と高血圧、清涼飲料水やアルコールの多飲、野菜不足などがあげられます。これらの問題点を改善するとともに、食べ方を工夫することによって効果があらわれます。



食べ方の工夫とは

- 一日三食規則正しく食べる
 - 間食を控える
 - 夜遅くに食べない
 - 腹八分目を心がける
 - よく噛んで、よく味わって、ゆつくりと楽しく食事をする
 - テレビを見ながら、新聞を読みながらといった「ながら食い」や、ストレス解消といった「やけ食い」をしないことです
- 全てを実行できなくても、まずはできることから始めてみませんか。

