

# メタボリックシンドローム 予防のキメテは 「生活習慣の改善」



内臓脂肪を減らし、ウエストを数センチでも減らすこと、それが健康への近道です。そして、タバコをやめ、過度のストレスを避けましょう。また、年に1回は健診を必ず受け、結果をその後の健康づくりに生かしましょう。

## 生活習慣の改善 その1

### 食生活

#### メニュー選択のポイント

- 肉より魚
- 肉は脂身の少ないものを
- 大豆製品をとる
- 洋菓子より和菓子を
- 野菜メニューを1品追加
- 果物は適正量を(1日リンゴ半分くらい)

#### 食べ方のポイント

- 朝食は必ず食べる(パンと牛乳だけでも)
- 腹八分目で箸をおく
- 肉の脂身や揚げ物の衣をはずす
- 夜遅くに食べない
- お酒を飲む回数を減らす



## 生活習慣の改善 その2

### 運動

#### 歩数を増やすポイント

- 徒歩で20分くらいの距離だったら乗り物を使わない
- エスカレーターやエレベーターでなく階段を使う
- レジャーに散歩やハイキングを取り入れる
- 毎日の歩数記録をつける

#### 運動を続けるポイント

- 30分以上の運動を週に2回行うことを目標にする
- 徒歩や自転車を増やす
- テレビを見ながら、身体を動かす
- 奮発してスポーツウエアやグッズを買う
- 一緒に運動する仲間をつくる



## 生活習慣の改善 その3

### ストレス

#### ストレス解消のポイント

- 身体を動かす
- 仕事から離れた趣味をつくる
- 自分なりのリラックス方法を見つける
- 1日10分間でも自分一人の時間をつくる
- 仕事関係以外の人との交流を大切にする

## 生活習慣の改善 その4

### タバコ

#### 禁煙成功のポイント

- 吸いたくなったら身体を動かす
- タバコの誘惑の多いところに行かない
- ニコチンガムを利用する
- 禁煙外来などで専門家の助けを借りる
- 禁煙仲間をつくる

たばこは  
絶対にやめよう



# 本当に怖い / メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)



内臓脂肪型  
肥満の人は  
ご用心!



メタボリック  
シンドロームは

脳梗塞  
や

心筋梗塞

を発症しやすい!!

内臓脂肪型肥満のめやす

83 84 85 86 87 89 90 91 92

85

男性  
85cm  
以上

90

女性  
90cm  
以上

# そもそもメタボリック シンドローム って何?



「内臓脂肪型肥満」で、さらに「高血圧」「高脂血」「高血糖」のうち2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

肥満の人は要注意!

**肥満の人の80%は、他の病気も持っている!**

平成14年糖尿病実態調査を再集計

健診で言われた人は要注意!

**「血清脂質が異常」「血圧が高め」「血糖が高め」**

**「高血糖」「高血圧」「高脂血」の疾患は、氷山の一角です!**

各疾患は別々に進行するのではなく、根っこの部分ではつながっています。どれかひとつを削ったところで、他の疾患は改善されるわけではありません。



メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が年齢相応よりも速く進行します。その結果、「脳梗塞」や「心筋梗塞」など命にかかわる病気が発症しやすくなるのです。

# チェックしてみよう あなたはメタボリック シンドローム?



「脳梗塞」や「心筋梗塞」の危険が高まるメタボリックシンドローム。あなたにそのリスクがあるかどうか、次のチェック表で確かめてみましょう。

## メタボリックシンドロームチェック表

**STEP 1** **肥満**  
腹囲が**男性で85cm以上、女性で90cm以上**  
腹囲…おへその高さで計る。呼吸は軽く平常時。  
チェックがつかなかった人はメタボリックシンドロームではありません。

**STEP 1** **でチェックがついた人は**

**STEP 2** **高血圧**  
収縮期(最大)血圧が**130mmHg以上**、または拡張期(最小)血圧が**85mmHg以上**

**高脂血**  
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**

**高血糖**  
空腹時血糖値**110mg/dl以上**

**2つ以上にチェックがついた人は **メタボリックシンドローム!****

「肥満」「高血圧」「高脂血」「高血糖」が重なると、**心臓病の危険**が大幅に高くなる!

危険因子の数が増えるほど、心臓病になる危険が大きくなります。  
危険因子3~4個のときは、危険因子を1個も持たない人の**約36倍**ものリスクになります。

