

メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、日本での肥満や脂肪細胞の研究の成果をもとに、日本人に合うようにつくられた新しい病気の概念です。

内臓脂肪蓄積(腹腔内脂肪)

ウエスト周囲径

男性 85cm以上 女性 90cm以上

(男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積100cm²以上に相当)



血中脂質

中性脂肪(TG)…… **150mg/dL以上**
かつ/または
 HDLコレステロール値…**40mg/dL未滿**
 (男女とも)

服薬
 ・高トリグリセライド血症に対する薬物治療
 ・低HDLコレステロール血症に対する薬物治療

血糖

空腹時血糖値
110mg/dL以上
 (男女とも)

服薬
 ・糖尿病に対する薬物治療

血圧

収縮期血圧 …… **130mmHg以上**
かつ/または
 拡張期血圧 …… **85mmHg以上**
 (男女とも)

服薬
 ・高血圧に対する薬物治療

内臓脂肪蓄積に加え、3項目のうち2項目以上に当てはまる場合、メタボリックシンドロームと診断されます

動脈硬化

脳血管疾患 冠動脈疾患

外見上ひどく肥満していなくても、内臓脂肪が蓄積すると、各種の検査(中性脂肪、HDLコレステロール、血圧、血糖値)の異常が重なりやすく、またそれらが軽度でも心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる動脈硬化性疾患を起こす率が急激に高くなります。こ

のような状態を“メタボリックシンドローム”と呼びます。内臓脂肪の蓄積はウエスト周囲径で推定できますので、かかりつけの医師と相談しながら生活習慣を改善して、ウエスト周囲径を基準以内におさめるよう努力しましょう。

！ 内臓脂肪を減らす食事のポイント

1日3度の食事のリズムを作ることが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎなど、3度の食事のリズムを壊す悪い習慣は、内臓脂肪が蓄積する大きな要因になります。

● 摂取エネルギーは減らしましょう。

摂取エネルギー制限を守り、栄養バランスのとれた質の良い食事を心がけましょう。

● 脂肪、糖質は摂り過ぎないように

脂肪や糖質の摂り過ぎは、エネルギーの過剰摂取に直結します。

● 野菜を十分に摂る

緑黄色野菜などでビタミン、ミネラルを十分に摂取しましょう。また、野菜の食物繊維は、肥満を防ぐ働きがあります。

● 良質のたんぱく質を欠かさずに

魚や脂身の少ない肉、大豆製品は良質のたんぱく質の供給源です。



● 禁煙する

喫煙は、メタボリックシンドロームはもちろん、さまざまな生活習慣病の危険因子になります。