

メタボリックシンドローム

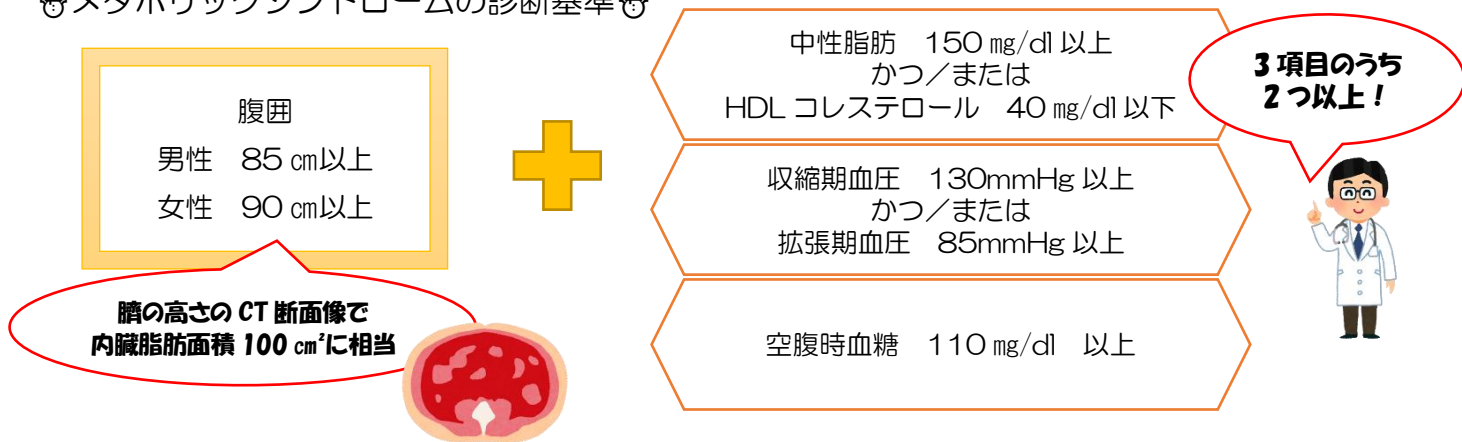


母メタボリックシンドロームとは母

内臓脂肪蓄積 + 脂質異常、高血圧、高血糖のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態

メタボリックシンドロームの状態は、動脈硬化性疾患（心筋梗塞、脳卒中など）になるリスクが高いことが分かっています。「少し血糖が高い」「少し血圧が高い」など、疾患になる前段階から健康づくりに留意してもらう目的で提唱されました。

母メタボリックシンドロームの診断基準母



Q 腹囲はどうやってはかる？

A 立った状態で測ります。臍の高さで、水平にメジャーをあて、息を軽く吐いたときに測定します。

Q LDL コレステロールがメタボリックシンドロームの基準に入っていないのはなぜ？

A LDL コレステロールが高いことは、それだけで動脈硬化を起こす危険因子であることがわかっているため、メタボリックシンドロームの要件の中には入れず、単独でチェックすることになっています。検査値が受診勧奨判定値（140 mg/dl）を超えた場合は、医療機関を受診するよう推奨されています。

Q どのくらいやせたらいい？

A 現在の体重の 3~5%（現在 70kg の人は 2.1kg~3.5kg）の減量が目安です。3~5%の減量で内臓脂肪が減るだけでなく、検査数値の改善も期待できます。しかし、急激に体重を落とすとリバウンドの可能性が高まりますので、2~3kgを3か月から半年かけてゆっくり減量していくことが成功の秘訣です。

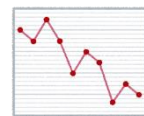
Q 日常生活で何に気をつければいい？

A まずは、ご自身の生活習慣を振り返り、体重が増えてしまった原因を考えます。仕事や生活スタイル、食べ物の好みや趣味、休日の過ごし方などは人それぞれ。気をつける内容も、人それぞれと言えます。次ページを参考に、ご自身が変わられそうな生活習慣を見つけて、始めてみてください。

👤メタボリックシンドロームの予防👤

毎日体重を測る

- ・自分の現状を知ることが改善の第一歩
- ・デジタル式の体重計の方が細かい変化をキャッチしやすい
- ・数値を記録しておく（体重管理アプリの活用もGood）



食生活の改善

- ・バランスの良いメニュー選び
（主食・主菜・副菜の定食スタイル）
- ・野菜はたっぷり、塩分は控えめに
- ・調理方法の工夫でカロリーダウン
（揚げる⇒ゆでる、蒸す）
- ・つい食べてしまう間食、ながら食べを見直す
（チョコレート、クッキー、菓子パンをやめる）
- ・清涼飲料水にもカロリーあり⇒お茶か水に替える



運動不足の解消

- ・歩数のチェックで現在の運動量を把握
- ・まずはプラス1000歩を目標に
- ・ストレッチや軽い筋トレもおすすめ
- ・「我慢」「努力」は長く続かない
⇒「楽しく」できることを探す
- ・通勤時に階段を使う、速足で歩くなど日々の活動で運動量アップ
- ・庭の手入れ、洗車、犬の散歩など日常生活の中で身体を動かす機会を増やす



十分な休養・ストレス対策

- ・寝る前2時間のスマホ・パソコンはやめ、睡眠時間を確保
- ・短時間の昼寝（10～15分）もおすすめ
- ・入浴はぬるめのお湯にゆっくり浸かりリラックスを図る
- ・休日は気分転換の時間を作る



お酒・たばこの習慣を見直す

- ・タバコは発がん物質を含むだけでなく、ニコチンの作用で血管を収縮させるため、虚血性疾患の引き金になる
- ・一日でも早く禁煙をすることが健康の近道
- ・お酒はカロリーはあるが栄養なし⇒ご飯の代わりにはならない
- ・飲酒量の目安は1日純アルコール20g以下 女性・高齢者はその半分
（日本酒1合、焼酎100ml、缶チューハイ350ml、ビール500ml）
- ・週2回は休肝日を設ける

