

# ⑦ メタボリックシンドローム

## メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満があり、「脂質異常」「高血圧」「糖尿病」のうち2つ以上を持った状態をいいます。

健康ぶんきょう21の行動目標

特定健康診査受診率の向上 特定保健指導実施率の向上  
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

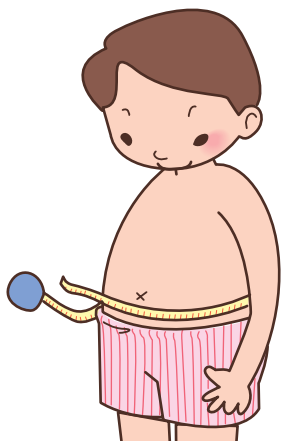
### 目標-1 ●内臓脂肪を減らす

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

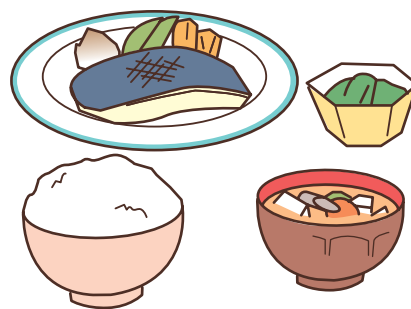
運動と食生活の改善でメタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪を減らすことが大切です。  
禁煙は動脈硬化、循環器病の予防につながります。

### 目標達成のための Action

#### ●体重・腹囲を測定する



#### ●質・量ともにバランスのよい食事をとる



#### ●意識的に運動する

家事や通勤で日常的に「体を動かす」ことも運動です。



#### ●年に1回、健診を受ける

毎年健診を受け、メタボ該当者・予備群は保健指導を受け、生活習慣を改善する。



# あなたはメタボリックシンドローム？

スタート!

「肥満」  
チェック

腹囲（おへその高さではかる）が  
男性なら85cm以上 女性なら90cm以上ある

はい

いいえ

メタボリックシンドロームの可能性は低い。しかし、BMIが25を越えている場合は減量が必要です。  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

次のうち、2つ以上当てはまる項目がある

「血清脂質」  
チェック

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

「血圧」  
チェック

収縮期（最大）血圧130mmHg以上または拡張期（最小）血圧85mmHg以上

「血糖」  
チェック

空腹時血糖値110mg/dl以上

2つ以上当てはまる

1つ当てはまる

当てはまらない

メタボリック予備群

メタボリックシンドロームにならないための注意が必要です。

メタボリックシンドロームではありませんがBMI22の適正体重を目指しましょう

あなたはメタボリック  
シンドロームです!

放置しておく

生活習慣病  
糖尿病  
高血圧症  
脂質異常症など  
動脈硬化の  
進行

重症化・合併症  
虚血性心疾患  
脳卒中  
糖尿病の合  
併症（失明・  
腎不全）など

生活機能の低下  
運動機能障害  
認知症など

## 目標-2

# ●糖尿病・高血圧症・脂質異常症を予防する

### 糖尿病(2型糖尿病)

食べ過ぎ、運動不足により内臓脂肪が蓄積するとインスリンの分泌や働きが悪くなって血糖値が高くなります。

糖尿病の判定基準(日本糖尿病学会)

空腹時血糖値	
正 常	110mg/dl未満
境 界 型	110~125mg/dl
糖尿病型	126mg/dl以上

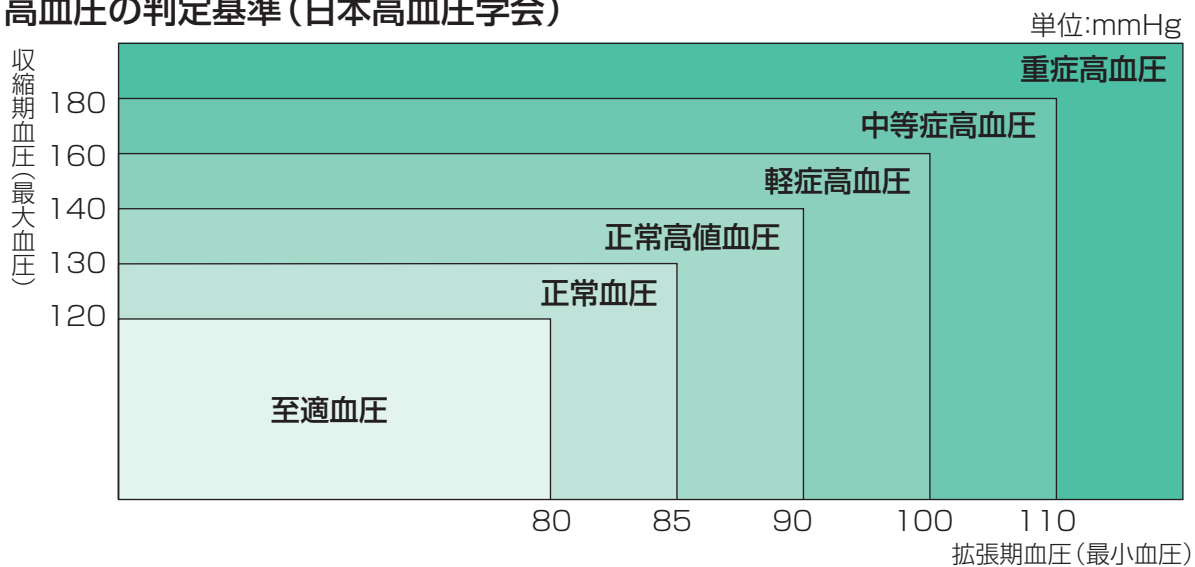
### 高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管がもろくなったり動脈硬化の進行が早まって、脳卒中や虚血性心疾患のリスクを高めます。

#### 血圧を測る習慣をつけましょう

普段から自分の血圧値を知っておくと、健康管理に役立つだけでなく急激な変動に気づくことで病気の早期発見につながります。

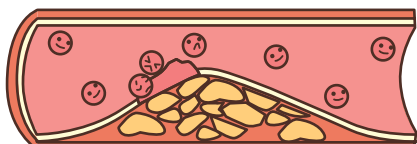
高血圧の判定基準(日本高血圧学会)



### 脂質異常症

脂質異常症とは血液中のコレステロールや中性脂肪等の血清脂質値が異常値を示す状態をいいます。

放置しておくと動脈硬化を引き起こします。



コレステロールの基準値(日本動脈硬化学会)

総コレステロール	220mg/dl未満
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	150mg/dl未満
LDLコレステロール	140mg/dl未満

## 予防のためにできることから実行してみましょう

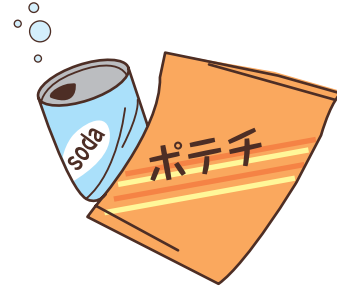
### 1. ゆっくりかんで腹八分目

早食いは食べすぎにつながります。



### 2. 不必要な間食・夜食は控える

間食や夜食でエネルギーをとりすぎないように！



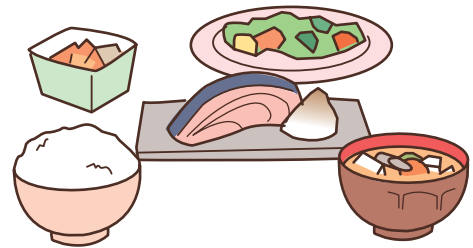
### 3. 欠食やまとめ食いをしない

欠食やまとめ食いは、体脂肪を増加させます。！！



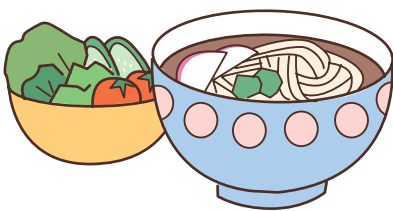
### 4. いろいろな食品をバランスよく

品数を多くバランスよく食べましょう。特に野菜はたっぷりと。



### 5. 夕食は軽めに

夕食で余ったエネルギーは、夜間、脂肪として蓄積されます。



### 6. お酒はほどほどに

日本酒1合のエネルギーは、ご飯1杯分に相当します。肴にもご注意を！



### 7. 適度な運動を行う

適度な運動はふとりにくい体質をつくれます。



### 8. ストレスをためない

ストレスがたまると過食につながる可能性があります。

