

メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪症候群」のことです。糖尿病などの生活習慣病は内臓脂肪の蓄積が原因となることが多く、内臓脂肪型肥満に加え高血糖、脂質異常症(高脂血症)、高血圧などの危険因子を併せ持つ状態を、メタボリックシンドローム(通称:メタボ)と言います。

メタボの基準

特定健康診査、いわゆる「メタボ検診」において、内臓脂肪の蓄積の程度を推定し、内臓脂肪型肥満から動脈硬化に繋がる要素を血糖値など他の検査項目と合わせて判断します(左図参照)。メタボ判定のポイントは、腹囲の測定、これに加えて高血糖、高血圧、脂質異常の有無で判断します。

メタボの基準

- ①腹囲(おへそ周り):男性85cm以上、女性90cm以上
またはBMI25以上
- +
- ②高血糖:空腹時血糖値100mg/dl以上
- ③高血圧:下の血圧が85mmHg以上、
または上の血圧130mmHg以上
- ④脂質異常:中性脂肪150mg/dl以上、
またはHDLコレステロール40mg/dl未満

これに喫煙の有無を加味して指導する場合もあります。

①に該当し、②~④のうち2つ以上当てはまる場合をメタボリックシンドロームと言います。

(「日本肥満学会」より)

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMIの目安

やせ型	標準	肥満型	高度肥満型
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30以上

※適正体重=身長(m)×身長(m)×22

メタボが進行すると

メタボが進行すると内臓脂肪が原因となり、様々な代謝異常が複合的に進み、「沈黙の病気」ともいわれる動脈硬化を進行させます。

動脈硬化とは、血管内壁にコレステロールなどがたまり、それが酸化されて血管内壁に蓄積することで内腔が狭くなり、血流が悪くなることです。動脈硬化によって脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの深刻な疾患が起る可能性が高まります。手足のしびれや動悸が頻繁に起きたり、日頃から高血圧気味の方は早めのチェックと対策を心がけましょう。

メタボを予防するには

内臓脂肪の蓄積を予防するには、1点目に「基礎代謝」を活発にさせ、「生活活動代謝」を増やすことです。基礎代謝とは、呼吸や体温の維持など、何もしなくても生きていくために必要不可欠なエネルギー量ですが、加齢とともに基礎代謝が低下していきます。生活活動代謝とは、日常生活の労働や運動などで消費するエネルギーをいいます。

基礎代謝と生活活動代謝を増やし、体脂肪を燃焼させるために、ウォーキングや自転車に乗るなどの「有酸素運動」を基本として、プラス

アルファで「筋力トレーニング」を加えると効果的です。筋肉は体脂肪を燃やす最大の武器です。筋肉をつけることで基礎代謝が上がります、その結果脂肪の燃えやすい体へと変わっていきます。

2点目に体内に入るエネルギーを調整することです。つまり食事の量とバランスです。

内臓脂肪に過剰な蓄積をしないためには、毎食全ての食材の栄養とカロリーを意識しながら作ったり食べたりすることが一番ですが、全てを管理することは難しいことです。健康食品などをうまく取り入れながら、次の10項目の食事の改善をしていくことをお奨めします。

食生活改善項目

- 1 食事は一日3食、時間を決めて。
- 2 食へるときは低カロリーの副菜から。
- 3 よく噛んでゆっくり食べる。
- 4 主食は白米より玄米を。
- 5 メインのおかずは肉よりも魚を。
- 6 高カロリーの料理は1食1品に。
- 7 野菜をたっぷり食べる。
- 8 食物繊維を上手にとる。
- 9 塩分を控え、薄味に慣れる。
- 10 外食や市販の食品は賢く選ぶ。