

メタボリックシンドローム

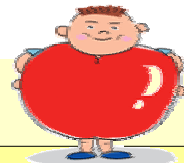
最近、過食・運動不足・ストレスなどの生活習慣の乱れから、内臓に脂肪がたまる『内臓脂肪型肥満』が注目を集めています。内臓脂肪型肥満の方では、**血圧・トリグリセリド(TG)・血糖値**などが「**やや高め**」になる場合が多く、これらの「**やや高め**」が重なり合うことにより、**動脈硬化の危険性が高まる**ことが分かってきました。このような状態を『**メタボリックシンドローム**』と呼んでいます。

メタボリックシンドロームを長期間放置しておくと、動脈硬化が進行し、やがては**心筋梗塞・脳卒中**などの重篤な病気を起こす可能性が高くなります。

【健康診断の数値でご自分でもチェックしてみましょう】

内臓脂肪蓄積に加えて、血圧・血糖・血中脂質のうち、2項目以上該当する場合、メタボリックシンドロームと診断します。

現在、自覚症状がなくても何らかの生活習慣病を複数持っている方は、できるだけ早い時期から、生活習慣の改善などの適切な診療を受けるようにしましょう。



【国内メタボリックシンドロームの診断基準】

肥満	ウエスト周囲径（立位・軽呼吸時・へそレベル）	男性	85 cm以上
		女性	90 cm以上
	内臓脂肪面積	男女共	100・に相当

上記に加え、以下のうち2項目以上該当

血圧	収縮期血圧	130 mmHg以上
	かつ/または	
	拡張期血圧	85 mmHg以上
血糖	空腹時血糖	110 mg / d L 以上
血中脂質	HDLコレステロール	40 mg / d L 未満
	かつ/または	
	トリグリセリド（中性脂肪）	150 mg / d L 以上

メタボリックシンドロームの治療は、まず第一にすべての病態の基本となる肥満、特に内臓脂肪を減少させることが大切です。内臓脂肪は、皮下に脂肪が蓄積する皮下脂肪と違い比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができるので、日々の食事や運動を心掛ければ減らすことは十分に可能です。

食生活の改善

3食バランスよく摂る

朝食を抜いたり、まとめ食いをしない。

夜遅く飲食をしない

就寝前の飲食は食事のリズムを乱すものになり、肥満につながりやすいので夜8時以降の飲食はなるべく控える。

間食をしない

お菓子などを食べ過ぎるとエネルギーの過剰摂取となり、3食の食事のバランスを乱します。間食をやめることで減量できる人は少なくありません。

食べ過ぎない

「ながら食い」や「早食い」をやめ、適切な量を計画的に。

アルコールはほどほどに

適度な運動

ウォーキング

1日3km、10000歩を目標に

水泳

ゆっくり泳ぐ

サイクリング

ストレッチ



喫煙は動脈硬化の危険因子

喫煙は、心筋梗塞・脳卒中などの血管の病気の最も必要な危険因子といわれており、煙草を1日に20本以上吸う人は、心臓病の危険率が吸っていない人に比べて3倍増えるという報告もあります。

さらに煙草は、メタボリックシンドロームの成因であるインスリン抵抗性を憎悪させます。煙草は血圧にも影響を与え、煙草を吸う人の日中の血圧は、吸わない人より高い傾向にあります。

このほか喫煙は、ガンをはじめ慢性閉塞性肺疾患など、多くの病気の原因となっています。

禁煙することによって、これらのリスクはかなり減らすことができますので、すぐに禁煙をするのが難しければ、少しずつでも本数を減らしていくことを考えましょう。

