



「メタボ」という言葉をよく見かけると思います。「メタボリックシンドローム」の略で、内臓脂肪が多くて糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心臓病や脳の血管の病気につながりやすい状況をいいます。

<どんな人がメタボリックシンドロームなの？>

内臓脂肪に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいいます。

必須項目である腹部肥満と血圧・空腹時血糖・脂質の基準のうち、いずれか2項目を満たすとメタボリックシンドロームです。

最近では、成人ばかりではなく子供も注意が必要だと言われています。子供の頃からの体重管理が必要です。

必須項目

2項目以上

腹部肥満
(腹囲)*
男性 85cm以上
女性 90cm以上



血圧
130/85mmHg以上

空腹時血糖
110mg/dL以上

中性脂肪 150mg/dL以上
かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dL未満

<メタボリックシンドロームはどんな病気につながるの？>

メタボリックシンドロームの方は、そうでない方と比べて、2型糖尿病になるリスクが3~6倍、心血管疾患とそれによる死亡リスクは1.5~2倍になる

とされています。

また、非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群といった病気にもつながります。

自覚症状がないことが多いですが、放置しておいて良い状態ではなく、適切な運動や食事療法による体重管理・血圧や血中脂質、血糖のコントロールを行う必要があります。

5~10%の体重減少でも、メタボリックに伴う状態(高血圧・脂質異常・高血糖)を改善させたり、糖尿病の発症を予防したりします。

<どうすればいいの？>

1) 運動

日常生活の中で積極的に身体を動かすことが大切です。

出来る限り乗り物は利用しないで歩く、エスカレーターやエレベーターは使わないで階段を昇る、家でも職場でも他人に用事を頼まず自分で行うなどの積み重ねが、内臓脂肪を減らすのに大きく役立ちます。

その上で運動は日常生活で習慣にしたいものです。

ウォーキング・軽いジョギング・サイクリング・水泳など、軽めの運動で結構です。

2) 禁煙

タバコは動脈硬化を進行させ、心臓や血管の病気を起こしやすくします。

3) 食習慣の改善

- ① 1日3食、規則正しく食べる
- ② 腹八分目といわず腹七分目で切り上げる
- ③ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ④ 床に就く前3時間は飲食をしない
- ⑤ おやつは時間と量をきちんと決める



特定健診はメタボリックシンドロームの視点から健康診断を行います。早めにリスクを見つけて、生活習慣病や心血管疾患を予防しましょう。