



暖かく過ごしやすい季節になってきました。この季節は歓送迎会やお花見、新しい環境でのストレスなどで何かと生活習慣が崩れやすい時期です。今回のテーマは、そういった生活習慣の乱れから引き起こされる、話題のメタボリックシンドロームについてです。

## 『メタボリックシンドローム、って何？』

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満といいます)が原因であることがわかってきました。

このように、**内臓脂肪型肥満**によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『**メタボリックシンドローム**』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

### 内臓脂肪型肥満とは・・・

内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。お腹がぽっこり出た体型から「りんご型肥満」とも呼ばれます。内臓周囲の脂肪は、比較的溜まりやすいですが、運動をしたり、食事を適量にしたり、内容を工夫することで減りやすいといわれています。

## 『メタボリックシンドロームの診断基準』

### 男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上あったら要注意！

ウエストサイズが基準値をオーバーし、以下の項目のうち、2 つ以上が当てはまれば、メタボリックシンドロームです。チェックしてみましょう。

- ・ 脂質:  
中性脂肪値が 150mg/dl 以上か、HDL コレステロール値が 40mg/dl 未満、またはその両方に当てはまる。
- ・ 血糖値:  
空腹時血糖値が 110mg/dl 以上
- ・ 血圧:  
収縮期血圧(上の血圧)が 130mmHg 以上か、拡張期血圧(下の血圧)が 85mmHg 以上またはその両方に当てはまる。

## 『メタボリックシンドロームの危険性！』

### 1 + 1 = 10倍

日本の企業労働者 12 万人を対象とした調査では、軽症であっても「肥満(高BMI)」、「高血圧」、「高血糖」、「高トリグリセリド(中性脂肪)血症」、または「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが 10 倍近くに、3~4つ併せ持つ人ではなんと 31 倍にもなることがわかりました。このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。

## 『メタボリックシンドロームを改善するために』

メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。こんな生活をしていませんか？まずはあなたの生活習慣をふり返ってみましょう。

- 食事は満腹になるまで食べる
- 間食をよく取る
- 料理に砂糖をよく使う
- 濃い味付けが好き
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- アイスcreamを好んで食べる
- 普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- 運動の習慣がない
- ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- タバコを吸っている

当てはまる項目が多い人は要注意！まずは簡単なところから改善していきましょう。

健康管理には早期発見が第一です！診断基準や上記の項目に多く当てはまる方は、年に一回は検診をし、健康維持に努めましょう。5月からは住民健診も始まります。早めの健康チェックをおすすめします。