

オーロラ通信

No.2

2009年10月



今回は「メタボリックシンドローム」です。メタボ健診(メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした特定健診)も行われているので、気になっている方も多いのではないのでしょうか。

「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、日本語で「代謝症候群」「内臓脂肪症候群」などと呼ばれ、腸や肝臓といった腹部の内臓の周りに内臓脂肪がたまった状態（内臓脂肪型肥満症）に加え、高血圧、高脂血症、高血糖のうち2つ以上を併発した状態のことを言います。

「最近、おなかがポッコリしてきた」「血圧が上がった」「健康診断で医師から食生活に注意が必要だと指摘された」など、身に覚えのある方は注意が必要です。

「メタボリックシンドローム」診断基準

ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm、女性 90cm を超え、血糖、脂質、血圧の下記の診断基準値のうち 2 つ以上に当てはまった場合「メタボリックシンドローム」と診断されます。

診断基準値

- ・ 血糖 空腹時血糖値：110 mg/dℓ 以上
- ・ 脂質 中性脂肪値：150 mg/dℓ 以上
HDL コレステロール値：40 mg/dℓ 未満
- ・ 血圧 収縮期血圧（最高血圧）：130 mm Hg 以上
拡張期血圧（最低血圧）：85 mm Hg 以上

自分で正しく腹囲を測るには



鏡の前で、測る高さやメジャーのねじれなどをチェックしながら測るとよい。リラックスして測ることが大切。

「メタボリックシンドローム」の予防

予防と改善の基本は適正な食事と無理なく続けられる運動です。

食事は、1日の適正な摂取エネルギー量（次ページ参照）を知り、摂取量と栄養のバランスに気をつけましょう。過食・欠食をせず、1日3食規則正しく食事をとることをこころがけましょう。

内臓脂肪は運動をすることにより減少しやすくなります。ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。30分以上を週に3回、週の合計180分以上が目標となりますが、自分の体と相談しながら無理なく続けていくことが大切です。

運動をしようと思ってもなかなか続かない人は、体を大きく動かして家事を行うなど、日常生活で意識的に体を動かす習慣をつけるというのも効果的です。

また、禁煙をこころがけることも大切です。なかなか禁煙できない場合には、禁煙外来を受診してみるのも一つの方法です。川久保病院で行っているので気になる方は相談してみてください。

休肝日をつくり酒量を抑えるなど、適度な飲酒にもこころがけましょう。

今回示している数値はあくまで一般的なものです。皆さんの健康状態、体質により変化しますので、参考値としてご覧ください。

1 日の適正な摂取エネルギー量の計算方法

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

生活活動強度指数

- I. (軽い) : 散歩、買い物等 1 時間程度の歩行と立位での軽作業や家事、他の大部分は座位で事務等をしている 25
- II. (中程度) : 通勤や仕事等で 2 時間程度の歩行や立位での業務が比較的多く、他の大部分は座位で事務等をしている 30
- III. (やや重い) : 2 時間程度の歩行と、大部分が立位での作業と 1 時間程度はスポーツ等の比較的強い身体活動や作業をしている 35
- IV. (重労働) : 歩行や立位が中心で他に 1 時間程度は激しいトレーニングや作業を含む活動をしている 40



1 日の適正な摂取エネルギー量 = ×

例) 身長 160cm で事務職の女性を (軽い) で計算した場合
($1.6 \times 1.6 \times 22 =$) 56.32kg × の指数 25 = 1408kcal となります。

(きょうの健康 2009.5 2009.7 2009.8 / e 治験ドットコム 参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

