

# 「メタボ」の解消方法

## ●運動編

約 100kcal を消費する運動とは？

(体重 60 kg の場合)

普通歩行 30 分



自転車 20 分



ジョギング 15 分



水泳 10～15 分



掃除機がけ 25 分



ゴルフ 20～30 分



### ★注意点★

スポーツドリンクを 1 缶 350cc 飲むだけで約 100kcal を摂取することになります。そうすると上記の運動は意味がなくなってしまいます。運動の際には水分補給は大切ですが、お茶や水を取るようにしましょう。

## ●食事編

～食生活改善の 10 か条～

第 1 条

1日 3 食、規則正しく食べる



第 2 条

腹八分を守る

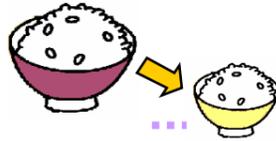
第 3 条

早食い、ながら食いを避ける



第 4 条

食器を小ぶりのものにする



第 5 条

よくかんで食べる



第 6 条

副菜から先に食べる



第 7 条

手の届きやすい場所に食べ物を置かない



第 8 条

夕食は夜 9 時頃までにはすませる

第 9 条

外食では丼物より副菜の多くついた定食を選ぶ

第 10 条

友人や家族と食卓を囲む



### ～メタボに関連した特定健診・特定保健指導のお知らせ～

今月から 40 歳から 74 歳のすべての方に対する特定健診・特定保健指導が医療保険者に義務付けられます。

#### 検査項目

- 質問票（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 理学的検査（身体診察） ● 血圧測定
- 血液検査（脂質、血糖、肝臓機能など） ● 尿検査（尿蛋白、尿糖）

腹囲と血圧・血糖・脂質の結果から、健康リスクの高い人を「保健指導対象者」として振り分けます。

# 健康だより

Vol. 21

4 月号



## メタボリックシンドローム

医療法人青仁会 池田病院  
健康管理センター  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434  
PHS (7508)

# 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、不健康な生活習慣などによる内臓脂肪型肥満(内臓肥満)

に加え、高血糖、高血圧、脂質異常(高脂血)の3つのうち2つ以上が合併した状態をいいます。

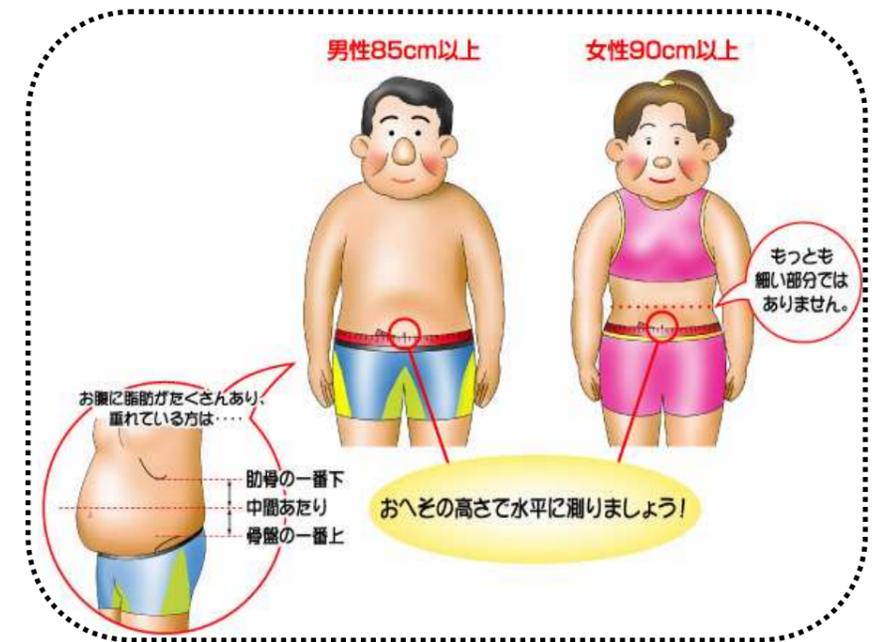


「平成15年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、40~74歳の中高年齢約5700万人のうち、メタボリックシンドロームに該当する人は約940万人に相当すると言われています。さらに、これに予備軍を合わせると約1960万人にのぼり、40~74歳の実に3人に1人が危機にさらされていると言われています。

メタボリックシンドロームが怖いのは自覚症状がないため、放置しておくと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などの循環器病を引き起こすことです。



## 腹囲の正しい計り方



## まずは内臓脂肪を減らそう!

肥満というと、皮下に脂肪がつく「皮下脂肪型」を思い浮かべてしまいがちですが、直接的に健康を害し、メタボリックシンドロームに関与するのは、内臓の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型」肥満です。内臓脂肪が蓄積されると、脂肪細胞から悪玉の物質が過剰に分泌され、この分泌の乱れが生活習慣病を招くと考えられています。

このことから、生活習慣病を予防するためには、まず内臓脂肪を減らすことが重要だと言われています。

## メタボリックシンドロームの診断基準

**必須項目** 腹囲が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上  
**内臓脂肪**

- 右の2つ以上に該当
- 血糖** 空腹時血糖値が 110 mg/dL 以上
  - 血圧** 収縮期血圧が 130mmHg 以上または/かつ 拡張期血圧が 85mmHg 以上
  - 脂質** 中性脂肪値が 150mg/dL 以上または/かつ HDL コレステロール値が 40mg/dL 未満

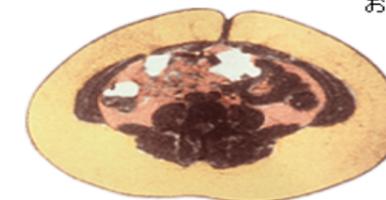
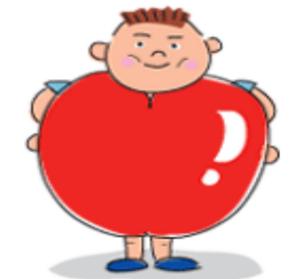
## メタボリックシンドローム

※腹囲が男性 85cm、女性 90cm を境に急激に内臓脂肪が増加することがわかり、これを超えると複数の生活習慣病を併せ持つ率がぐんと高くなると言われています。

## 皮下脂肪型肥満



## 内臓脂肪型肥満



おなか側



背中側

※ 黄色が皮下脂肪、ほんのりピンクが内臓脂肪です。

## こんにちは 健康管理センターです

新しい年度がスタートしました。今月は話題のメタボリックシンドロームを取り上げました。みなさんはよく耳にされているかと思いますが、実際“メタボってなに!?”と聞いていらっしゃる方も多いのではないかと思います。この4月から始まる特定健診・特定保健指導によって、保健指導対象者になってしまうと、通院や電話・手紙による連絡が入り多少なりともわずらわしい生活を強いられます。そうならないためにも日々の運動や食事に気を配り、メタボにならないことをお勧めします。もし、保健指導を受けることになりましたら、私たち管理栄養士・保健師が医師と共にお手伝い致しますので、よろしくお願いします♪

