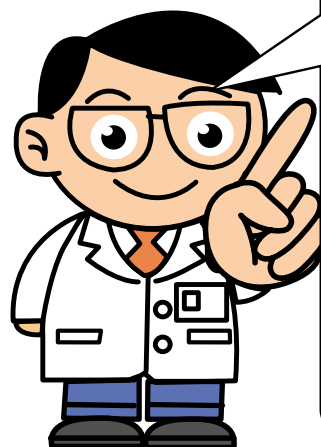


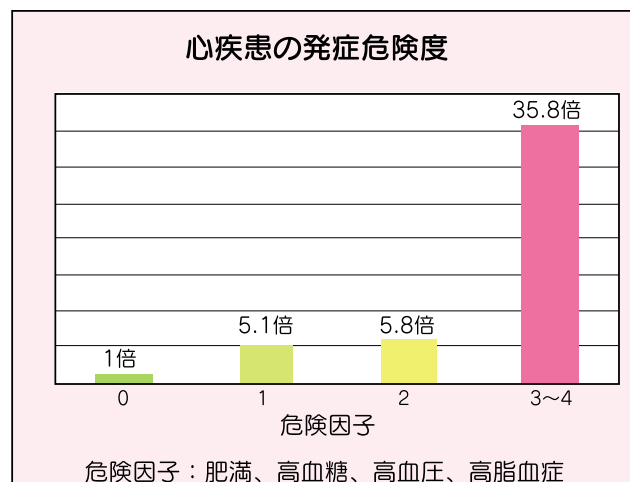
# メタボリックシンドローム

## ～内臓脂肪型肥満～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓に脂肪が蓄積した状態に加え**高血圧、高血糖、脂質異常**のうち2つ以上が加わった状態を言います。

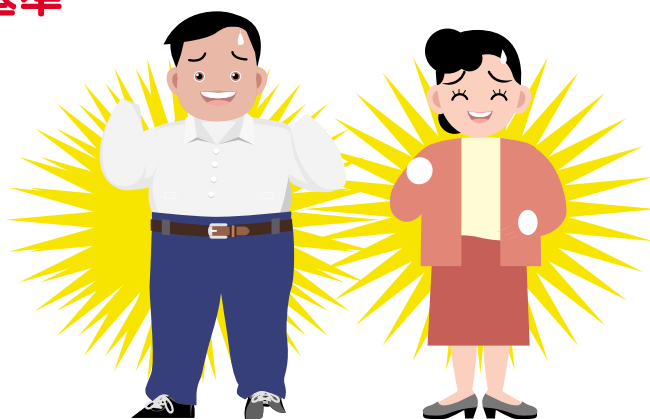


心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3～4個もっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります



### メタボリックシンドロームの診断基準

- ◎**腹囲** 男性 85cm以上  
女性 90cm以上
- ★**脂質** ①中性脂肪 150mg/dl以上  
②HDLコレステロール 40mg/dl以上  
①②のいずれか又は両方
- ★**血圧** ①収縮期(最高)血圧 130mmHg以上  
②拡張期(最低)血圧 85mmHg以上  
①②のいずれか又は両方
- ★**血糖** ①空腹時血糖値 110mg/dl以上  
(しかし、保健指導の対象者は、空腹時血糖値100mg/dl以上となります)



内臓脂肪の蓄積（◎**腹囲該当者**）に加えて★の項目**2つ以上**当てはまるとメタボリックシンドローム!!



## メタボリックシンドロームを防ぐには・・・

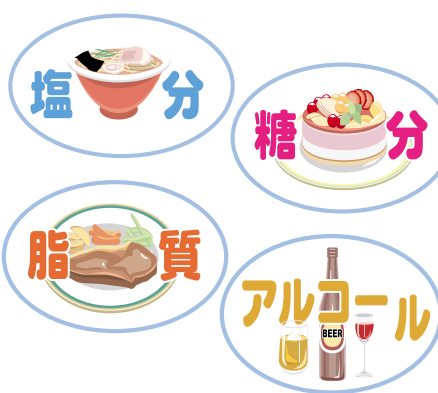
### 1 運動 日常生活の中で、エネルギー消費を増やしましょう



#### ポイント

10分歩くと約1,000歩  
『目安は1日1万歩』無理せず少しずつ増やしましょう  
外出時や通勤時に早足で歩いたり階段を使ったりして身体を動かす習慣をつくりましょう

### 2 食事 バランスの良い食事をとりましょう



#### ポイント

塩分を摂り過ぎない  
脂質を摂り過ぎない  
甘いものを摂り過ぎない  
お酒は適量を守る



### 3 禁煙 禁煙に向け努力をしましょう



#### ポイント

吸わない環境を作りましょう  
周囲に『禁煙』宣言をしましょう  
医療機関（禁煙外来）に相談しましょう



合言葉は、  
『1に運動,2に食事,しっかり禁煙,最後にクスリ』

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう



※詳しく話を聞きたい方、ご相談の方はご連絡下さい。

千鳥橋病院 健診科 092-651-6488