

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## “メタボリックシンドローム”と言われたら

### あなたは大丈夫でしょうか

最近ズボンがきつくなってきた、20歳の時に比べて体重が10キログラム増えたという方はいませんか。

これに当てはまる人は、今話題のメタボリックシンドロームに注意が必要です。メタボリックシンドロームとは、内臓に蓄積された脂肪があって、さらに高血圧や高血糖、高脂血症などの危険因子が重なった状態のことを言います。

メタボリックシンドロームになると、心筋梗塞や脳梗塞など動脈硬化を引き起こす危険性が高くなります。

### 肥満のタイプ



肥満には2つのタイプがあります。脂肪のつく部分によって「洋なし型肥満」と「りんご型肥満」に分かれます。洋なし型肥満は、皮下脂肪がつくタイプで女性に多く、りんご型肥満は内臓脂肪の多い肥満で男性に多いタイプです。メタボリックシンドロームに関係

### メタボリックシンドロームチェック

メタボリックシンドロームかどうかは、自分でチェックができます。次の1に加え、2～4のうち2つ以上にあてはまるとメタボリックシンドロームです。



1	肥満（へその高さの腹囲を測る）
	男性 85cm以上 女性 90cm以上
2	高脂血症（中性脂肪とHDLコレステロールの値をみる）
	中性脂肪 150mg / dl 以上 または HDLコレステロール 40mg / dl 未満
3	高血圧（通常より低めの値を目安にする）
	最高血圧 130mmHg 以上 最低血圧 85mmHg 以上
4	高血糖（境界型から注意が必要）
	空腹時血糖値 110mg / dl 以上

するのはりんご型肥満です。

りんご型肥満には、上記のチェック表1にあるように、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人が当てはまります。

### 内臓脂肪を減らしましょう

メタボリックシンドロームの予防で一番大切なことは、内臓脂肪を減らすことです。内臓脂肪を減らすポイントは、食事や運動などの生活習慣を改善することです。

食事による摂取エネルギーを減らして、運動による消費エネルギーを増やしましょう。

### 食生活を改善するために

1日3食きちんと食べ、間食を減らす。

よく噛んでゆっくり食べて満足感を得る。

食べるものは、大皿盛りではなく、小分けする。

買い物は、買い過ぎを防ぐために満腹のときにする。

アルコールは適量に。

### 日常生活で気軽にできる運動

エレベーター、エスカレータの代わりに階段を使う。

買い物は徒歩か自転車で行く。休日はゴロ寝せず、趣味などをしてリフレッシュする。

テレビを見ながらストレッチをする。

阿久比町健康まつりで、メタボリックシンドロームに関する楽しいイベントを考えています。詳しくは、広報あぐい10月15日号と一緒に配布する「チラシ」をご覧ください。