

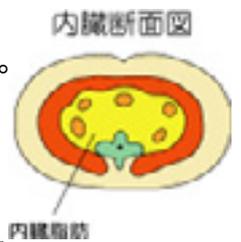
ハロー通信



最近よく耳にするメタボリックシンドローム。2006年の流行語大賞にもなりましたが、いったい何かご存知でしょうか？生活習慣を少し改善するだけで、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。まずは、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

● メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積によって、さまざまな病気が引き起こされた状態のことを言います。生活習慣病の主な疾患に「肥満症」、「高血圧症」、「糖尿病」、「高脂血症」などがありますが、これらは内臓脂肪の蓄積によっても引き起こされると考えられています。メタボリックシンドロームに該当する中高年は、予備軍も合わせると約2000万人にも及ぶと平成16年国民健康・栄養調査結果をもとに厚生労働省が発表しています。



● あなたは「洋ナシ」？それとも「リンゴ」？

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。

・「内臓脂肪型肥満」

内臓の周りに脂肪が蓄積するタイプ。
お腹がポッコリ出た体形から「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。



・「皮下脂肪型肥満」

下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりなど、下半身を中心に脂肪がたまるタイプ。その体形から「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます。



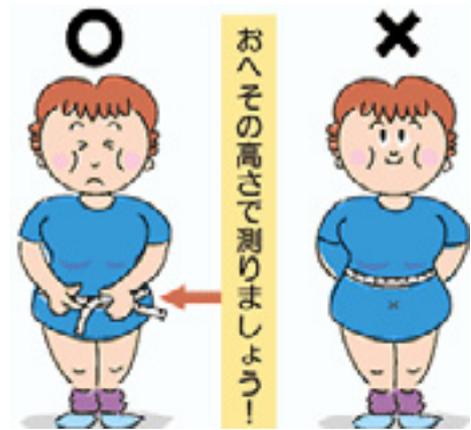
「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪の蓄積によって、代謝異常が起き、これによって動脈硬化となってしまう。

● メタボリックシンドロームの先にあるもの

メタボリックシンドロームは全く自覚症状がありません。しかも血圧や血糖値、コレステロールなどの検査値はそれほど悪くないことが少なくありません。しかし、メタボリックシンドロームの状態をそのまま放置しておくと、動脈硬化が年齢相応よりも速く進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる病気になる危険性が高くなります。

●メタボリックシンドローム、あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームの診断基準	
必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)
+	
選択項目	高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$
これらの項目のうち2項目以上	収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
	空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$



* ご自分がメタボリックシンドロームかを知るには診断基準が目安になります。これはあくまで目安ですので、治療を行うにあたっては専門の医師にご相談ください。

●メタボリックシンドロームを防ぐために

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。内臓脂肪の細胞は皮下脂肪の細胞に比べ、代謝活性が高いため、食事を節制し、積極的に運動することにより比較的容易に減らすことができます。中高年になると、太りやすくなるのは基礎代謝の低下も原因の一つです。「太りにくい体を作る」には筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることが効果的です。具体的には、

- ・ 1日3食規則正しくとり、甘いもの、脂っこいもの、高カロリーのを減らし、野菜が多めの献立にしましょう。バランスの良い食事と腹八分目が大切です。
- ・ 毎日体重やウエスト周囲径をはかり、記録をつけ、意識を持って生活習慣の改善をすすめましょう。
- ・ 通勤を徒歩にしてウォーキングしたり、エレベーターを利用せず階段を利用したりと、なるべく歩くようにしましょう、テレビを見ながらの足踏みや自転車こぎなどもおすすめです。

まずは日ごろのあなたの生活習慣を振り返ってみましょう！

～編集後記～ 今年の夏は猛暑？！

最近騒がれはじめた異常気象「ラニーニャ現象」。今年の夏は全国的に平年より暑くなる見通しといわれています。ちなみにラニーニャという可愛らしい名前ですが、この「ラニーニャ」はスペイン語で「女の子」の意味を指します。水分補給や暑さ対策を万全にし、今年の夏も乗り切りましょう。

亀井(若水)