

# メタリックシンドロームとは？

別名：内臓脂肪症候群

お腹まわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え「高血圧」「脂質異常(高脂質血等)」「高血糖」という危険因子を併せ持っている状態。

この状態を放置すると「動脈硬化」を引き起こし、「脳梗塞」や「心筋梗塞」のような命にかかわる病気の危険性が高まります。

中高年(40~74歳)男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタリックシンドロームかその予備軍と考えられています。



## メタリックシンドロームのメカニズム



糖尿病合併症(人工透析・失明)等

脳卒中、心疾患(心筋梗塞等)

# メタリックシンドロームの診断基準

必須条件

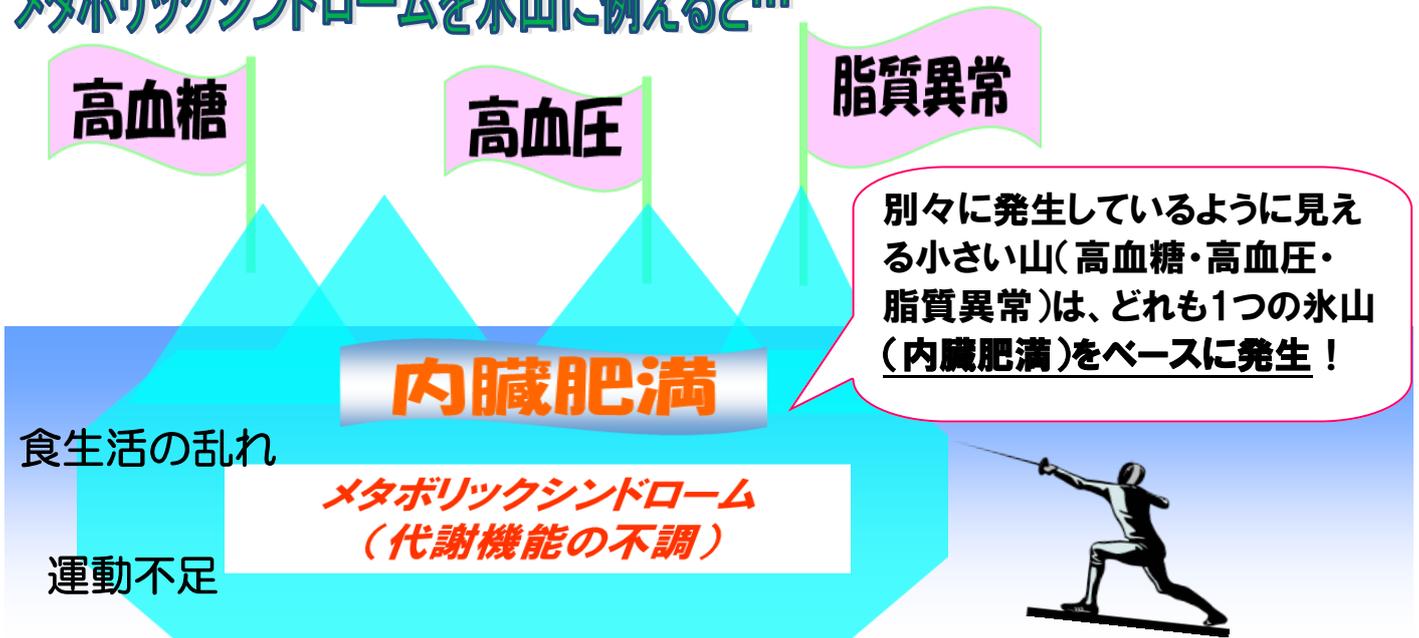
ウエスト周囲径
男性：85cm以上
女性：90cm以上



選択条件

次の項目のうち 2個以上 該当	脂質異常	中性脂肪150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール40mg/dl未満
	血圧異常	最高血圧130mmHg以上 かつ/または 最低血圧85mmHg以上
	糖代謝異常	空腹時血糖110mg/dl以上

## メタリックシンドロームを氷山に例えると...



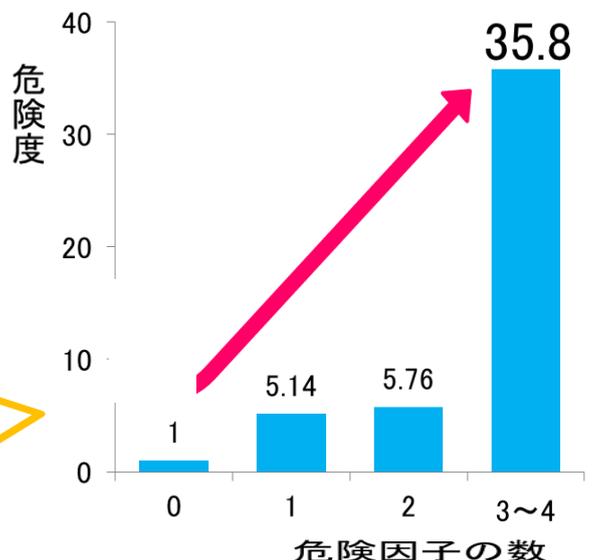
氷山全体を縮小(内臓肥満を改善)することが重要です！

## メタリックシンドロームを放置すると...

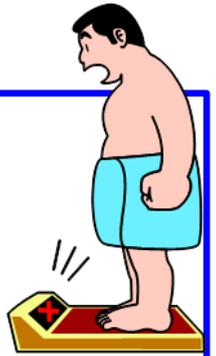
**心臓病のリスクが増大する！**

「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の危険因子を全く持っていない人に比べ、危険因子を1~2つ持っている人は5倍、3~4つ持っている人は36倍にも跳ね上がる！

《心臓病発症の危険度》



# メタリックシンドロームを改善しよう



内臓脂肪は「たまりやすく、減らしやすい」という特徴があります。

メタリックシンドロームの予防・改善には、内臓脂肪を減らす生活習慣に切り替えることがポイント！

生活習慣改善は、コツをつかめば、あなたにもできます。

今の体重の5%減量するだけでも、血糖値や血圧、中性脂肪の数値が改善することが分かっています。これにより、内臓脂肪面積は20%程度減少し、おなか周りは4~5cmスッキリします。

減量期間は最低でも1ヶ月以上、3ヶ月程度かけるのが、無理なく減量するコツ！  
ちょっとした工夫を段階的に目標設定し、前向きに取り組むことが成功の秘訣です。

## 記録をつける

- ・歩数記録
- ・体重記録
- ⇒体調や出来事を一緒に記録
- ・食事内容を記録
- 「いつ、どこで、何を、どの位、どんな状況で食べたか」
- 書き留めることで、今まで気付かなかった習慣に気づけます。

## 運動で消費するエネルギー量の目安

運動の種類	体重別1時間消費カロリー	
	50kg	70kg
歩く(20分)	35	50
早歩き(20分)	50	75
ジョギング(30分)	130	185
自転車(10分)	25	40
階段を上る(5分)	30	40
掃除機をかける(15分)	35	50
庭仕事(30分)	90	130

一に運動  
二に食事  
最後に薬

運動習慣を徹底しよう  
食生活を改善しよう  
禁煙を実行しよう  
薬によるコントロールは適切に

## 食生活や運動で見直せること、

## 取り組みそうなことを探してみよう！

### 食習慣の改善ポイント

お菓子やアルコールは控えめに

ゆっくりよく噛んで

1日3食規則正しく

油を使った料理は1日2品まで

夕食は軽めに

薄味

栄養バランスの良い食事(主食・主菜・副菜の定食スタイル)