



加地薬局かわら版

2013年6月



☂ メタボリックシンドローム(メタボ)について

最近よく耳にして一般的に広く認知されてきたメタボリックシンドローム(メタボ)は、成人男性になるものと思われがちですが、閉経後の女性や食生活や生活習慣の変化から子供にも増えているのが現状です。現在予備群も含め、メタボリックシンドロームの人は40~74歳で男性の2人に1人、女性で5人に1人いるといわれています。

☂ メタボリックシンドロームとは

- ① 腹部肥満 —— 腹囲：男性 85cm 以上、女 90cm 以上を条件として
 - ② 血圧 —— 収縮期(最大血圧) 130mmHg 以上かつ、または 拡張期(最小血圧) 85mmHg 以上
 - ③ 血糖値 —— 空腹時血糖値が 110mg/dL 以上
 - ④ 脂質の異常 —— TG(中性脂肪) 150mg/dL かつ、または HDL(善玉コレステロール) が 40mg/dL 以下
- ※①に加え、②~④のうち2つ以上にあてはまる場合をメタボリックシンドロームと診断します。

このようにメタボリックシンドロームとは内臓脂肪が蓄積し、脂質異常や糖尿病、高血圧など動脈硬化を引き起こすリスクが重なった状態の事を言います。一つ一つの疾患は軽度でもリスクが重なると動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる疾患につながるおそれがあります。

☂ 予防・改善として

予防や改善のためには、毎日の食事に気を配り、適度な運動を取り入れた生活リズムを整えることが大切です。

1) メタボは家族単位で取り組む課題

メタボはお父さんだけの病気ではありません。家族にメタボがいれば子供を含め、同じ環境で生活する他の人もなりうる可能性は十分あります。従って、予防・改善は家族のサポートが必要と同時に家族単位で取り組むことが大切です。

2) 予防及び改善策の具体例

◎喫煙されている方は禁煙を実施しましょう。

喫煙により血糖値や中性脂肪の上昇、悪玉コレステロールの増加、血圧の上昇、内臓脂肪の増加につながります。

◎まとめ食いは避け1日3食規則正しくとりましょう。

まとめ食いは内臓脂肪をため込みやすくなります。

◎間食は出来るだけ減らす工夫が必要です。

間食をすることにより何時もインシュリンが出ている状態になり、そのうち膵臓が疲弊してインシュリンが出なくなり糖尿病につながります。

◎日常生活で体を動かす習慣をつけましょう。

運動はエネルギーの消費だけでなく、太りにくい体をつくることにつながります。

◎寝る前の食べ過ぎは避けましょう。

日中に比べ、夜遅い時間に食べると脂肪がたまり内臓肥満の原因になります。遅くなった時は低脂肪、低カロリーで消化の良い食事に心がけましょう。

