

～ちょっと気になる内臓脂肪型肥満～

【メタボリックシンドローム】

メタボリックシンドロームってなに？

おなかの周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖や高血圧、高中性脂肪あるいは低HDLコレステロールといった動脈硬化の危険因子を2つ以上持っている状態をメタボリックシンドロームといいます。一つひとつの異常の程度は軽くても、危険因子が重なることで、動脈硬化が急速に進み「心筋梗塞」「狭心症」「脳血管疾患」などの危険度は高まります。

「おなかが出てきた」「“ちょっと” 中性脂肪が高い」「“ちょっと” 血糖が高い」と、その“ちょっと”のサインをキャッチすることが大切です。



わたしはメタボリックシンドローム？

内臓脂肪型肥満

必須条件

内臓脂肪100cm²に相当する腹囲（おへそまわり）

男性は、85cm 以上

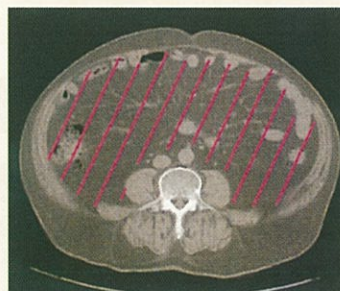
女性は、90cm 以上

わたしの腹囲 cm

プラス

3つのうち2つ以上あてはまる人はメタボリックシンドロームです。

〈内臓脂肪型肥満〉



皮下脂肪は少ないが、内臓のまわり（赤線部分）に脂肪が厚くついている。

〈皮下脂肪型肥満〉



おなかの内部の脂肪は少ないが、皮下の脂肪（赤線部分）が厚い。

脂質異常

血液中の中性脂肪が高い状態。または“善玉”と呼ばれるHDLコレステロールが低い状態。

中性脂肪値が 150 mg/dl 以上

mg/dl

かつ（または）

HDLコレステロール値が 40 mg/dl 未満

mg/dl

高血糖

インスリンの不足や効きが悪く、筋肉での糖の取り込みが減少し、血液中に糖がたまった状態。

空腹時血糖値が

110 mg/dl 以上

mg/dl

高血圧

血圧が高くなり、血管に負担がかかっている状態。高血圧の診断基準より低めに設定されています。

収縮期血圧が 130 mmHg以上

mmHg

かつ（または）

拡張期血圧が 85 mm Hg以上

mmHg

※ に今回の結果を記入しましょう。

注) 治療中の場合は数値に達しなくとも「該当あり」とします。

わたしは大丈夫？

生活習慣をチェックしてみよう！

自分のどんな生活習慣が肥満を招いているか□にチェックしてみましょう。

- ☐ よく噛まないで、早食いする傾向がある。
- ☐ お腹いっぱい食べないと気がすまない。
- ☐ 油を使った料理や甘いものが大好きである。
- ☐ 近所の友達とよくお茶のみをする。
- ☐ 間食しがちで、夜食の習慣がある。
- ☐ 晩酌、またはジュース、コーラを欠かせない。
- ☐ 飲んだり食べたりしてストレスを解消する方だ。
- ☐ 近くに出かけるときでも車に乗る。
- ☐ 一日の歩行時間は30分以内である。
- ☐ タバコを吸う。



チェック表で1つでも当てはまる場合は生活習慣の改善が必要です。

皮下脂肪と比べて内臓脂肪は大きく減りやすい脂肪です。

内臓脂肪をへらす生活のポイント

体重や腹囲を毎日測る



体重や腹囲を測って、自分の現在の状態を知ることが大切です。成果が数字として目に見えるので励みになります。

よく噛んでゆっくり食べる



早食いは食べ過ぎを招き太る原因になります。よく噛むと消化の助けになるだけでなく、食欲を抑える効果もあります。

間食・夕食後の飲食は控える



友達とのおしゃべりにお菓子は控えましょう。また、寝る前や就寝中はエネルギーが消費されにくいので、夕食後のお菓子や果物は控えましょう。

ウォーキングや散歩を取り入れよう



一日30分程度のウォーキングを週3回程度行いましょう。1回10分のウォーキングを1日3回行っても良いでしょう。

生活活動量を増やそう



「運動は苦手」、「運動をする時間がない」という人は日常生活の中でこまめに体を動かすようにしましょう。

JA 宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目2番16号 (JAビル7F)

TEL 022-264-7425 FAX 022-264-8239