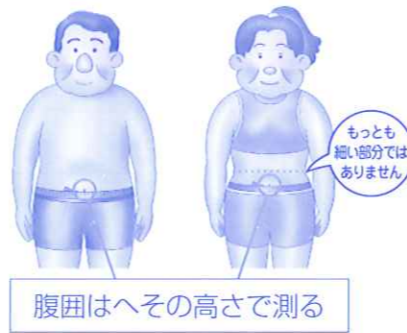


健診でチェック！メタボリック症候群の判定方法は？

メタボリック症候群判定基準

- ①腹 囲 へその高さで測った腹囲が、男性 85cm以上、女性 90cm以上
- ②血 圧 最高血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上、あるいは医師からの処方による薬の服用中
- ③血 糖 空腹時の血糖が110mg/dl以上、またはHbA1cが5.5%以上、あるいは医師からの処方による薬を服用中
※血糖とHbA1cの両方を検査している場合は、空腹時血糖の値を使用する。
- ④血中脂質 中性脂肪値が150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満、あるいは医師からの処方によるコレステロールの薬を服用中



基準該当 : 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、②～④のうち2つ以上該当する場合

予備群該当 : 腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、②～④のうち1つ該当する場合

非該当 : 腹囲が男性85cm、女性90cm以上だが、②～④のうち1つも該当しない場合
または、腹囲が85cm (男性)、90cm (女性) 未満の場合

判定不能 : 腹囲を測っていない場合
または、腹囲は測ったが②～④の検査のどれか1つでも実施していない場合
(ただし **基準該当** の方は除く)

肥満 = エネルギーの摂り過ぎ → **生活習慣病** ↔ 検査値で確認してみましょう！

余分なエネルギーは中性脂肪になって体内にたまる

血液中の中性脂肪値を上昇させる

脂質異常症

中性脂肪が肝臓にたまってきてALT (GPT) が上昇

脂肪肝

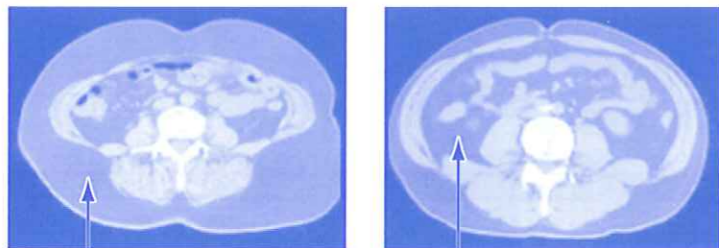
中性脂肪が脂肪細胞にたまってきてBMI、腹囲が上昇

肥満症

肥満は、脂肪のつく部位によって2つのタイプに分けられます。

図1：皮下脂肪型肥満

図2：内臓脂肪型肥満



- ・図1の皮下脂肪型肥満は、お尻から太ももにかけての下半身に脂肪がたまるタイプで、女性に多くみられます。
- ・図2の内臓脂肪型肥満は、内臓のまわりに脂肪がたまるタイプで、男性や閉経後の女性に多くみられます。

メタボリック症候群の危険性が高いのは、**内臓脂肪型肥満**です。

検体コメントについて

・「溶血」：血清(検体)に、壊れた赤血球の成分が溶け出した状態をいいます。血液検査の一部 (AST、LD、カリウムなど) の測定値に大きく影響します。正常な数値ではありませんので、再検査を受けてください。

・「乳び」：血清(検体)が、乳白色に濁った状態です。血液検査の一部 (TTT、ZTTなど) で測定値に影響します。

チェックしてみよう！

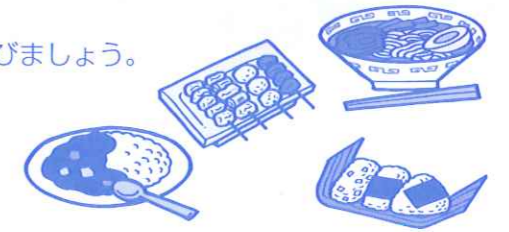
思い当たるものが多いほど内臓脂肪は着々と増えている可能性があります

- 20歳の時と比べ体重が10kg以上増えた
- 朝食を抜くことが週3回以上ある
- 一年前と比べて、体重が3kg以上増えた
- 夕食後に間食することが週3回以上ある
- 定期的な運動は全く行っていない
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある
- 日常生活において歩くこと (体を動かすこと) が少ない
- 人と比較して食べる速度が速い

内臓脂肪を減らすポイント

★ 総エネルギーを摂り過ぎないようにしましょう

- ① ゆっくりよく噛んで食べましょう。いつもよりプラス5回多く噛み、噛みごたえのある食べ物を選びましょう。
- ② 朝食は抜かないようにしましょう。
- ③ 夜の間食はしないようにしましょう。間食は、午前中からおそくとも15時くらいまでにしましょう。種類は、洋菓子より和菓子 (カロリーを考えて) にしましょう。



◎食事は工夫次第で、こんなにカロリーが減らせます。

鶏肉のから揚げ	→	焼き鳥	→	- 93kcal
あんパン	→	おにぎり	→	- 110kcal
缶コーヒー	→	無糖缶コーヒー	→	- 95kcal
間食は毎日	→	週に3回にする		
揚げ物は週に5日	→	週に3日にし、出来るだけ昼食に食べる		

★ 身体を動かしましょう

内臓脂肪は運動すると減りやすい特徴があります。特にウォーキングなどの有酸素運動は、身体に十分に酸素を取り込みながら行うものなのでお勧めです。少しずつ、歩く時間を増やすようにして、定期的な運動を心がけましょう。
◎10分歩くと約1,000歩。まずは、今までの歩数から10分多く歩いてみましょう。
◎ちょっとしたことで消費カロリーは増やせます。



バス通勤を	→	バス停一つぶん歩く (20分×2回)	→	- 168kcal
テレビを見ながらゴロゴロせずに	→	散歩 (30分)	→	- 100kcal

基礎代謝量が高めるためには、筋力トレーニングが効果的です。スクワットや腹筋、腕立てふせなど、筋力アップトレーニングを行うことでエネルギーを消費できることはもちろん、脂肪が燃えやすい身体になります。

筋力トレーニングを行うポイント

- ・実施する前には十分にストレッチをして、身体をほぐしてから行いましょう。
- ・10回1セット程度から始め、慣れてきたら3セット程度行うようにしましょう。



まずは、自分が毎日できそうな目標を立て、実行していきましょう。慣れてきたら、少しずつステップアップしていきましょう。

「ベルトの穴の位置が変わった!」「階段が息切れせずに昇れるようになった!」など、必ず効果は現れます。

★ 禁煙しましょう

タバコには多くの有害物質が含まれており、血圧を上げて心臓に負担をかけます。また、動脈硬化を促進し、呼吸器疾患の原因をつくり、肺がんなどの病気になる可能性を高めます。このように多くの弊害がありますので、健康のため現在タバコを吸っている方は禁煙を目指しましょう。

「自分だけで禁煙するのは難しい」と感じる方は、薬局で購入できる禁煙グッズを使用したり、医療機関の禁煙をサポートする外来を活用するのも良いでしょう。

