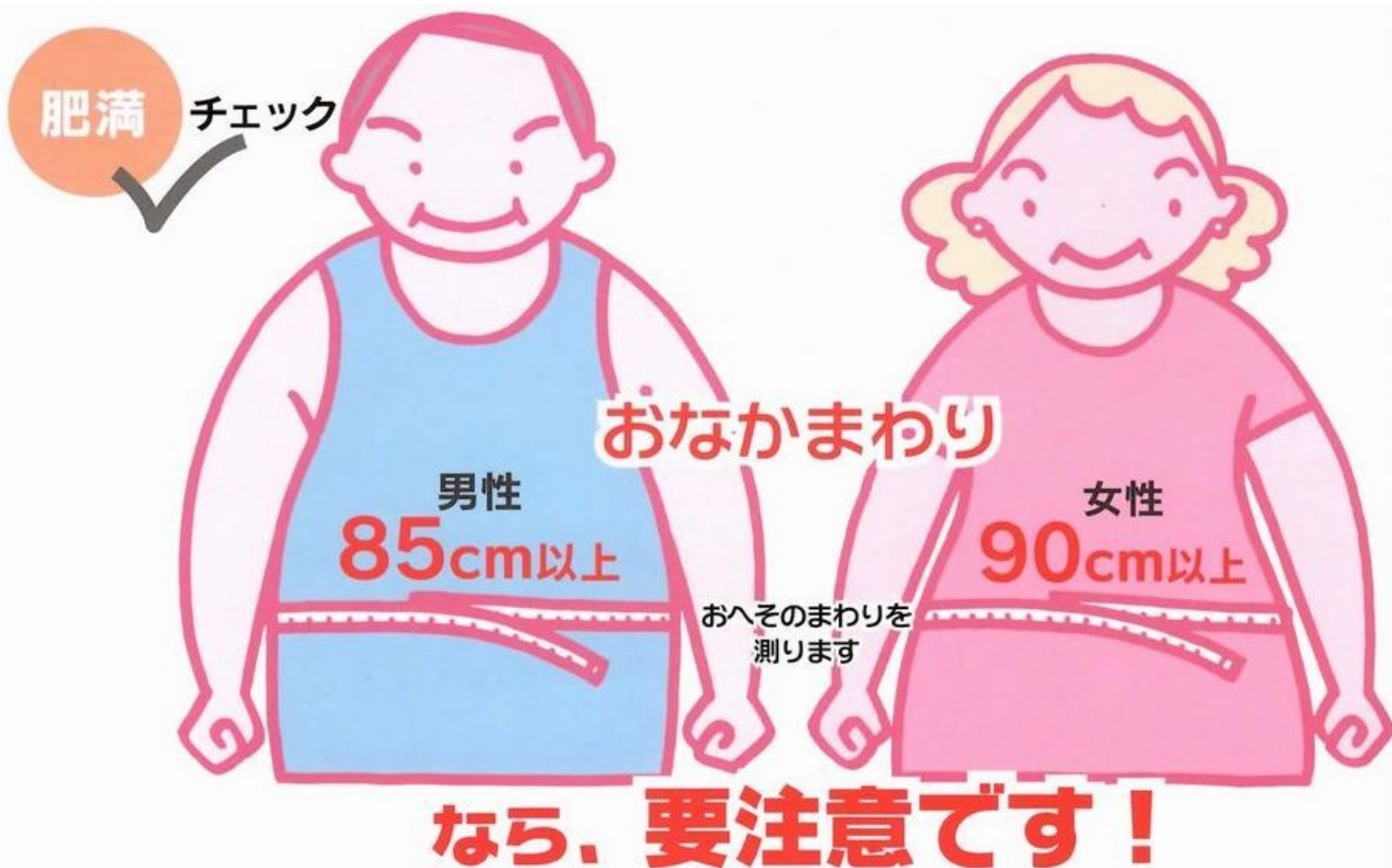


メタボリックシンドロームを チェックしてみましょう！



脂質 チェック

●中性脂肪値

150mg/dl 以上

●HDLコレステロール値

40mg/dl 未満

いずれか、または両方

脂質は、中性脂肪(多くがトリグリセリド)やコレステロールなどの総称。油や肉、乳製品、魚などに多く含まれています。エネルギー源として欠かせませんが、体内に増えすぎると、肥満や高血圧、糖尿病などの原因となります。中性脂肪の増加は、LDL(悪玉)コレステロールを増やし、HDL(善玉)コレステロールを減少させるので注意が必要です。



●最高(収縮期)血圧
130mmHg 以上

●最低(拡張期)血圧
85mmHg 以上

いずれか、または両方

わが国は、高血圧の人が大変多いといわれています。
平成16年国民生活基礎調査でも、病院通院者で、群を抜いて多いのが男女とも高血圧の患者さんです。
血圧が高い状態が続くと、体内の血管の内側に圧力がかかり続け、知らず知らずのうちに血管を傷めることになり、動脈硬化を招くこととなります。



●空腹時血糖値
110mg/dl 以上

血糖とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のこと。
血糖値が慢性的に高い状態が続く病気が糖尿病です。
血糖値は、すい臓から分泌されるホルモン「インスリン」が不足したり、その働きが悪くなったりすると高くなります。
健康診断などでは、空腹時血糖値を測定しますが、食後は血糖値が上がることから、**食後2時間後**の血糖値を知ることも大切です。

おなかまわりが基準値を超え

脂質 血圧 血糖 の数値が2つ以上あてはまると

《メタボリックシンドローム》の疑いがあります

※おなかまわりが基準値を超え、脂質・血圧・血糖の数値が1つあてはまる場合はメタボリックシンドローム予備群です。

気になる

肥満

りんご型or 洋ナシ型？



内臓脂肪と皮下脂肪の違い

肥満には、内臓のまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満（りんご型）とお尻や太ももなど下半身に脂肪がつく皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）があります。男性はりんご型の肥満が多くみられます。

メタボリックシンドロームにかかわるのは内臓脂肪

内臓脂肪の蓄積を放っておくと、メタボリックシンドロームなどさまざまな異変が起きます。おへその位置の腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**あると、その危険性があります。

中高年男性にたまりやすい傾向

日本人の肥満男性の割合は**30代40%、40代54%、50代56%、60代61%**と加齢とともに増えています。その半分以上は、内臓脂肪型肥満です（平成16年国民健康・栄養調査より）

【対策】

**食生活の改善と
運動を組み合わせ
脂肪を減らそう！**

- ・食べすぎを避け、腹八分目を心がける
- ・脂肪分、甘いものを減らす
- ・飲みすぎに注意
- ・1日1万歩（10分で1000歩程度）を目指す
- ・禁煙



気になる

血糖値

隠れ糖尿病に ご注意を



空腹時血糖値は異常なしでも、 食後に血糖が上がる隠れ糖尿病とは？

空腹時血糖値は異常がなくても、食後に血糖値が上がったままになるのが「隠れ糖尿病」。日本を含むアジア11ヶ国での調査によると、空腹時血糖値だけでは半分以上の糖尿病が見逃されているという結果も出ています。

血糖値を下げるホルモン「インスリン」の効きがカギ

血糖（ブドウ糖）を臓器や筋肉に送り込むホルモンであるインスリン。インスリンが正常に分泌されることで、血糖値を下げることができますが、分泌されなかったり、不足したりすると血糖値が上昇します。

【対策】 インスリンを働かせるための食事改善ポイント

- 食事の時間帯を決める
朝・昼・夜の食事間隔は6時間が理想的
- 毎回の食事をバランスよくとる
主食：炭水化物補給
主菜：肉・魚・卵・大豆などタンパク質補給
副菜：野菜・きのこ・海藻類など
ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給
- 脂っこいものや甘いものを食べすぎない
- よく噛んで、ゆっくり食べ、ながら食いをやめる

気になる

「高血圧」

血圧

「仮面高血圧」にご注意を！

早朝に自律神経のバランスがくずれ、**血圧が上がるタイプは要注意！**

昼間病院で測ると正常なのに、家庭で測ると高血圧になっているのが仮面高血圧です。仮面高血圧で多いのが、早朝高血圧。朝起きると血圧が上がっている「早朝高血圧」と寝ているときに高血圧が続く「夜間持続型」があります。

気付かないうちに心肥大や腎障害が進むことも
仮面高血圧に気付かないでいると、血管をいため動脈硬化を進めることに。放っておくと、心臓肥大や腎障害を引き起こすリスクも高まります。仮面高血圧に気付かず、早朝にあわてて出勤、電車で駆け込む、といった行動は発作の原因になります。

【対策】

1日の血圧変動を把握できる家庭での血圧測定を

血圧はいつも一定ではなく、1日の間でも変化しています。また、その時の体調や精神状態によっても変わってきます。血圧が気になる人は、家庭で血圧を測るようにしましょう

血圧の正しい測り方

- ・テーブルの上に丸めたタオルを置き、その上に腕を乗せる
- ・体の力を抜き、指は軽く曲げておく
- ・カフは肌に直接巻く
- 指が1本入る程度にきつめに巻く
- ・カフは心臓と同じ高さになるようにする

気になる

中性脂肪

動脈硬化のサイン



中性脂肪が過剰にたまると？

中性脂肪が溜まりすぎると、LDL(悪玉)コレステロールが増えて動脈硬化の要因をつくります。血液の流れも悪くなり、高脂血症や糖尿病、高血圧のリスクも高まります。

食生活や運動習慣が原因に

食べすぎや運動不足は下記のように「メタボリックシンドローム状態」に追い込みます。

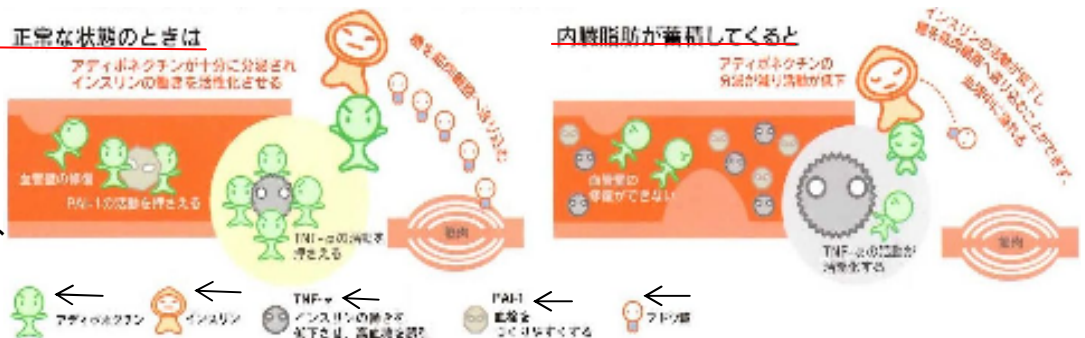
食べすぎや運動不足→内臓脂肪型肥満に→
インスリン抵抗性が起こる、中性脂肪が促進→
高脂血症、高インスリン血症、糖尿病、高血圧→
メタボリックシンドローム→動脈硬化

【対策】 悪い習慣を探すことからスタート！

中性脂肪をため込まないために、ふだんの生活で悪い習慣がついていないかチェックしましょう

- 食事を満腹になるまで食べる
- よく噛まずにドカ食いする傾向だ
- 肉類、揚げ物が大好きだ
- 付け合わせの野菜をよく残す
- 車をよく使い、ほとんど歩かない

メタボリックシンドロームを防ぐ「アディポネクチン」の働き



近年、脂肪を構成する脂肪細胞から分泌される「アディポサイトカイン」が、メタボリックシンドロームの予防に深く関与していることが分かってきました。特にその中の善玉物質である「アディポネクチン」の働きが注目されています。アディポネクチンの分泌を促進し、十分に働かせるためには、内臓脂肪をためないことが肝心です。

