

## 《生活習慣チェック》

- 20歳のときの体重から10kg以上増加した
- 同世代同性と比較すると歩く速度が遅い
- 1年間で体重の増減が±3kg以上あった
- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 週に3回以上就寝前2時間以内に夕食をとる
- 夜食や間食をとることが多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコールを飲む
- たばこを習慣的に吸っている
- 睡眠時間が6時間以下である
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、1年以上実施していない
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない

### ✓ チェックが0～1項目

リスクは少なめですが、より理想的な生活習慣を心がけましょう。

### ✓ チェックが2～6項目

リスクは中程度です。自己チェックと生活習慣の改善に努めましょう。

### ✓ チェックが7～12項目

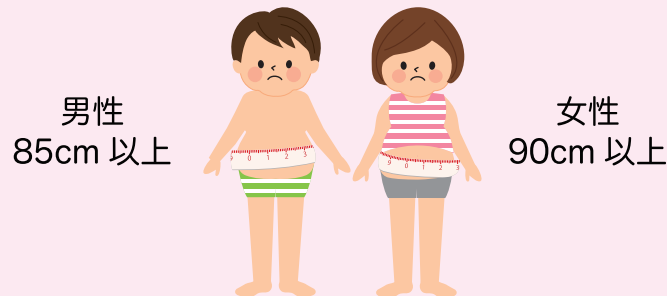
リスクは高いです。かかりつけの医療機関を持ち、今後も継続的なチェックと生活習慣の改善に、計画的に取り組みましょう。

## あなたは大丈夫???

メタボリックシンドロームの診断基準となる4つの項目の数値をチェックしましょう!

### 1 内臓脂肪の蓄積＝腹囲をチェック!

腹囲 (へそ周り)



### 2 脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上

HDL コレステロール 40mg/dl 未満

} のいずれか  
または両方

### 3 高血圧

最高 (収縮期) 血圧 130mmHg 以上

最低 (拡張期) 血圧 85mmHg 以上

} のいずれか  
または両方

### 4 空腹時血糖値

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

1に加えて、2～4の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。当てはまってしまったら、中面で予防法をチェックしよう!



# メタボリック シンドローム



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

## ① メタボリックシンドロームとは

おなかかがポッコリしてきた・・・

ズボンがきつくなった・・・



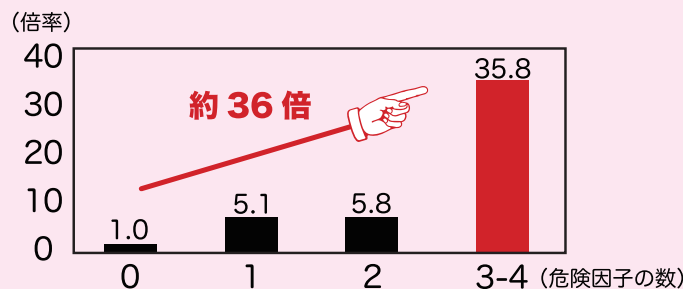
これは、メタボリックシンドロームの危険信号!!

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることによって起こります。その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、命に関わる病気を招きます。予防のための第一歩として、メタボリックシンドロームとは何かについて知りましょう。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態のことです。

## ② どうして危険なの?

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一手手前でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きく関わっており、危険因子の数が多くなるほど危険度は高まります。

例えば心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子をもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3~4つもっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります。



## ③ 内臓脂肪を減らすには!

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、溜まりやすく減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べすぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう。

### ① 運動をはじめよう!

健康づくりには、バランスのとれた食生活とともに運動は不可欠です。内臓脂肪は皮下脂肪と比べて落としやすい脂肪といわれています。

まずはウォーキングからはじめましょう!

ウォーキングは誰でも気軽に、安全にはじめられる運動です。最初は1日20~30分、少し息がはずむくらいの速さで歩きます。最低でも3か月、1年は継続することが大切なので、1日おき、週に3回など、自分のペースでおこないましょう。



ぶらぶら歩き	.....	2.7kcal
ちょっと早いぶらぶら歩き	.....	3.0kcal
普通歩き	.....	3.3kcal
大股でサッサ歩き	.....	4.2kcal
大股で息を切らせて歩く	.....	7.9kcal

### ウォーキングの効果

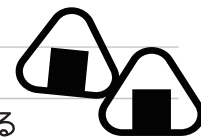
- ◇体脂肪を燃焼させる
- ◇足腰の筋肉の衰えを防ぐ
- ◇生活習慣病の予防、改善に効果的
- ◇心肺機能の改善、血液循環が良好に
- ◇脳の活性化、老化の防止
- ◇骨粗しょう症の予防



## ④ 食事を見直そう!

メタボリックシンドロームの4つの危険因子(肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症)に共通しているのは、食べすぎや飲みすぎによるカロリー過多と運動不足が主な原因となって発症することです。とくに食生活においては、肥満の解消を目標に、食事のメニューや方法を見直しましょう。

- ✓ 早食い、ながら食いは避ける
- ✓ 腹八分目をこころがける
- ✓ 野菜を先に食べる
- ✓ 外食ではどんぶりより定食を選ぶ
- ✓ 夜遅くに食事しない
- ✓ よくかんで食べる
- ✓ 食物繊維をたっぷり取る



## ⑤ 禁煙しよう!

喫煙は、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。メタボリックシンドロームの予防には、禁煙を実行しましょう。



## ⑥ お薬でコントロールしよう

すでに糖尿病や高血圧症、脂質異常症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて薬によるコントロールが必要なこともあります。治療に必要な薬は医師や薬剤師と相談の上で適切に使用しましょう。

