

# あなたは大丈夫？ メタボリック シンドローム

問合せ先：健康増進課健康づくり係 ☎ 2217



## ところで、あなたはメタボリックシンドローム？

**チェック スタート**  
腹囲 おへその高さで計る が  
男性85cm以上、女性90cm以上ある

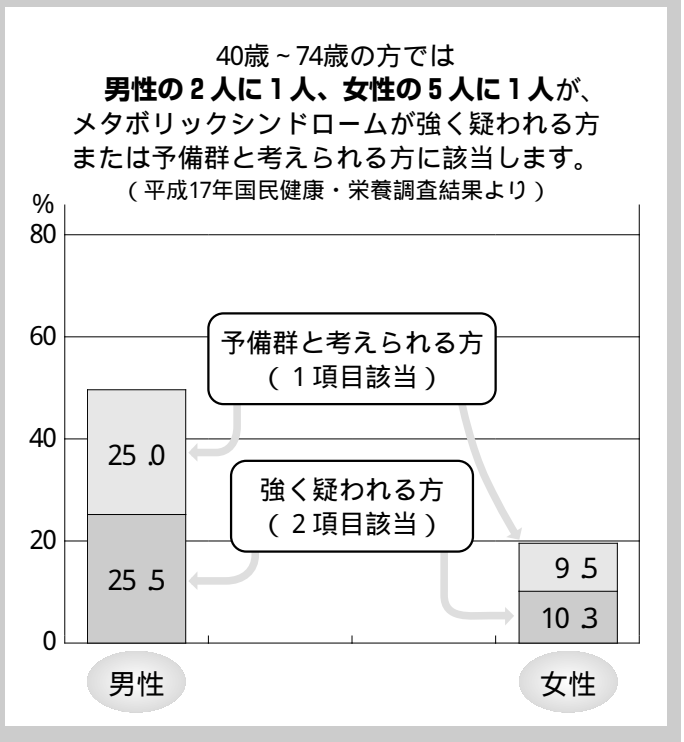
当てはまる方は次へ

チェック1	チェック2	チェック3
中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未滿	最高血圧 130mmHg以上 または 最低血圧 85mmHg以上	空腹時血糖 110mg/dl以上

上記の項目に2つ以上当てはまる

はい → あなたはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われます。

いいえ → あなたは、メタボリックシンドロームの入口です。



## 「私たちは〇〇・〇〇で腹囲が△cmマイナス達成！」 メنزヘルスアップ教室を開催しました

平成20年度からメタボリックシンドロームの予防に着目した特定健診・特定保健指導が実施されるにあたり、準備事業として、市内の30歳代、40歳代、50歳代の10名の若い男性にモデルになっていただきました。



血液検査 1ヵ月後の変化は？

メنزヘルスアップ教室は、昨年10月から12月にかけて計4回開催しました。内容は、まず血液、腹囲測定等の検査を行い、その検査結果をもとに、保健指導を受け、各自で運動と食事についての改善目標を設定してもらい、継続するために記録表をつけながら約1ヵ月半にわたり取り組んでもらうというものでした。教室に参加をすすめられたときの気持ちは？

「ちょうどよい機会と思った」「参加をすすめられ、しかたなく現在の自分の血液検査結果の説明を聞いたときの感想は？」「予想どおりの結果で、食生活に気をつけなければと思った」「予想以上に悪い結果だった」「成人病予備軍といわれたが、このくらい大丈夫なのではと思った」



栄養士よりアドバイスを受ける

無理をしなかった」「家族の協力があつた」「毎日必ずという厳しいものではなく、2～3日の間で実践するようになった」「体重が減るとさらに意欲がわいた」「さて、結果は？」

10名全員に腹囲1センチ以上の減少がみられました。さらに悪玉コレステロール中性脂肪、ヘモグロビンA1c、肝機能の値に改善がみられました。

その他の波及効果として、歩くことが習慣になった。

## メタボリックシンドロームってなに？

メタボリックシンドロームは、腹部CT検査で内臓脂肪の面積が100平方センチ以上(男性の腹囲85センチ、女性の腹囲90センチに相当)の場合に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。内臓脂肪とは主に腸の周りについてしまった脂肪のことで、この内臓脂肪の過剰な蓄積が悪玉ホルモンを分泌し、善玉ホルモンの分泌を減少させてしまいます。メタボリックシンドロームが怖いのは連鎖的に生活習慣病がドミノ倒しのように進行するからです。はじまりはポッコリおなかでも高血圧や糖尿病、脂質異常症を招きやすくなります。昭和の時代にはいかに、栄養を摂るかが課題でしたが、今はいかに、余分なエネルギーを蓄積させないかが非常に難しい問題です。

## 体の中の小さな変化に気づくには

やはり、定期的に健康診断を受けることです。特に40歳

「腰痛が改善した」「休肝日が習慣となった」「朝食をとらない習慣だったが食べるようになった」「万歩計の歩数を意識するようになった」「間食をしないことが習慣となった」「パンやお菓子、惣菜を購入するときに、エネルギー表示を見るようになった」

などの生活習慣の変化がありました。

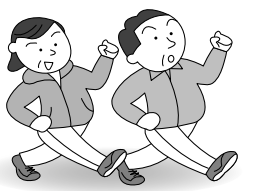
## 〇〇・〇〇の中に入る言葉は食事と運動です

腹囲を1センチ減らすには、7000キロカロリーの消費が必要です。例えば、1ヵ月で腹囲を1センチ減らすには、今までの生活から、毎日233キロカロリーのマイナスが必要です。生活習慣病の原因は、名前のとおり、食習慣・飲酒習慣・運動習慣にあります。2、3日で改善するものではありません。日々の積み重ねを大切にしましょう。

## あなたは何で削減しますか？

腹囲を1ヵ月で1cm減らすには 7000kcal ÷ 30日 = 毎日233kcalのマイナスが必要

### 消費(約233kcalに相当するもの)



約90分の普通歩行  
または  
約45分の速歩

### 摂取(約233kcalに相当するもの)

- シュークリーム大1個
  - どらやき1個
  - 菓子パン1個
  - ポテトチップス 1/2袋
  - プリン1個
  - とり唐揚げ 小 4～5個
  - ビール600ml
- 製品により多少異なります。

