

今回の健康ひろばのテーマは「メタボリックシンドローム(症候群)」。

この言葉は最近、テレビや新聞でよく目にしますね。メタボなんて略して呼ばれたりして、身近な用語になりつつありますが、実際にはどんな症状のことを言うのでしょうか？メタボは病気なののでしょうか？当院の内科医師にお話をうかがいました。

## メタボリックシンドロームとは

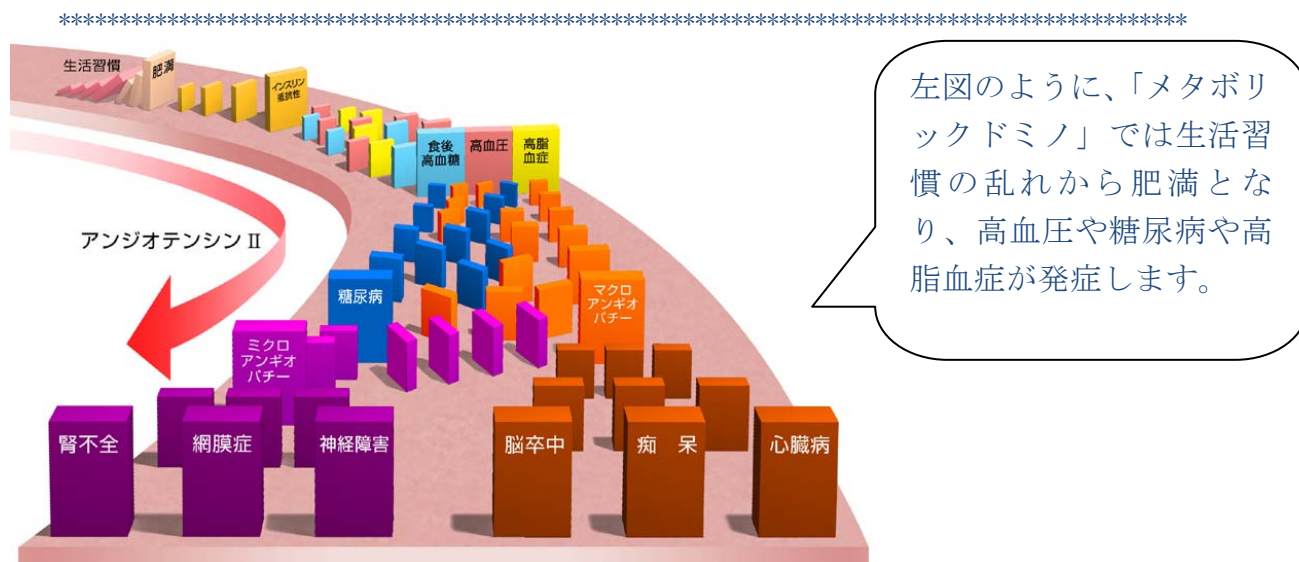
メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満をベースに高血圧、糖尿病、高脂血症が集積している状態で心筋梗塞、脳卒中を引き起こす危険が高い状態をいいます。



## メタボリックシンドロームの診断基準とは？

- 1 ウエスト周囲径が男性は 85cm 以上  
女性は 90cm 以上 (内臓脂肪面積 男女とも 100cm<sup>2</sup> 以上に相当)
- 2 上記に加え以下のうち 2 項目以上が当てはまる場合
  - ① 収縮期血圧が 130mmHg 以上 かつ / または
  - ② ② 拡張期血圧 85mmHg 以上
  - ③ 高トリグリセライド血症が 150mg/dL 以上 かつ / または
  - ④ 低 HDL コレステロール血症が 40mg/dL より少ない(男女とも)
  - ⑤ 空腹時高血糖が 110mg/dL 以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 2005.4.8



## 「内臓脂肪型肥満者」の生活習慣上の特徴

1. 食事を満足するまで食べる
2. 料理に砂糖をよく使う
3. 間食が多く、アイスクリームを好む
4. 緑黄色野菜が嫌い
5. 交通手段として自動車を用いることが多い
6. 喫煙習慣がある



多く当てはまる方は、注意する必要があります！

徳永勝人(市立伊丹病院):Heat View Vol.7 No.5 P34-38 2003

## ではメタボリックシンドロームを予防するためには？

内臓脂肪を燃やすことを念頭におくことが大切です。

### 1;食 事

- ・ バランス良く、適切なカロリー(腹 8 分目)を規則正しく食べる。
- ・ 就寝前の食事や間食はなるべく避ける。塩分を控えめにする。
- ・ 食事における栄養バランス
- ・ 糖質 55～60%脂質 20～25%たんぱく質 20%程度

### 2;運 動

ウォーキング、水泳、自転車などの有酸素運動が有効です。

継続することが大切で内臓脂肪を燃やす効果があります。



皮下脂肪に比べ内臓脂肪はつきやすく燃えやすいといった特徴があります。適切な食事療法と運動を加えることで効果的に燃やすことができますよ。

(作成：広報委員会 お話を聞いた先生：内科医長 宮本医師)

横浜市立市民病院ホームページアドレス

<http://www.city.yokohama.jp/me/byouin/s-byouin/index.html> (健康ひろばのバックナンバーはこちら)