

# 所長の部屋

2024年6月

メタボリックシンドローム について  
その2

福島県 県南保健福祉事務所

Ken-nan Public Health and Welfare Office of Fukushima Prefecture

このコラムでも、これまで何度かお話ししてありますが、福島県の健康指標は、全国的に見て大変悪い状況が続いています。そして、**その悪化の主な原因が、メタボリックシンドローム**です。今回は、その**メタボリックシンドローム**について取り上げました。

## **1. メタボリック・シンドローム とは…？**

**その定義、内容に ついて**

## **2. メタボリック・シンドローム に対する**

**治療、その予防は？**

# 「メタボリックシンドローム」は どうやって治療するの？

個々の疾患を1つずつ治療していくというよりは、  
むしろその上流にある **「内臓脂肪」** を少しでも減らす事が重要！

内臓脂肪蓄積

糖尿病

高脂血症

高血圧

脳卒中  
心筋梗塞

動脈硬化に基づく「心血管系疾患」



川の上流(内臓脂肪蓄積)を  
塞ぎ止めることで…

将来発症しうる  
疾患の予防が可能！

# 生活習慣の見直し

- 食塩の制限

1日6g未満

- 栄養バランス：

野菜、果物を積極的に。コレステロールや飽和脂肪酸は控えめに

- 適正体重の維持

BMI25未満

- アルコール制限

ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合

- 運動療法

- 睡眠、休養

- 禁煙

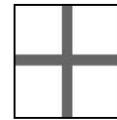
# 内臓脂肪を減らすには？

内臓脂肪を減らす基本は、まずは「**運動療法**」！  
そして、食事療法も含めた生活習慣の是正が大切です。

まずは  
運動で  
減らす



運動療法



食事でも  
減らす



食事療法

# なぜ運動療法をするの？

内臓脂肪は燃烧しやすいため、日々の適切な運動によって、内臓脂肪を減らすことが可能！

**運動療法は、善玉の「アディポネクチン」も増やします。**



脂質の代謝を改善する

血圧を下げる

糖の代謝を改善する

肥満防止につながる

アディポネクチンを増やす

# 街中は無料の「ジム」

「ジム」に通うなど、特別なことをするのではなく、日常生活に運動を取り入れていきましょう。



自動車に乗らず  
歩いてみる



エレベーターに乗らず  
階段を利用してみる



自転車を  
こいだりする

# 運動療法のポイント

## 理想は、有酸素運動

歩行、サイクリング、ラジオ体操など

## 息切れせず、汗ばむくらいの運動で

「きつい」と感じない程度で1回30～60分、週3回以上

## 街中は無料の「ジム」

街全体が「ジム」と考え、日常生活に運動を取り入れていきましょう

## 万歩計をつけよう

運動不足で鈍った体に活を！



# なぜ食事療法をするの？

過食や食生活の乱れに伴う、「内臓脂肪の蓄積」を是正するため。



# 食事療法のポイント

内臓脂肪が目立ってきたら？

高脂血症・高血圧・糖尿病が疑われたら？

● カロリーの摂り過ぎに注意

食事は1日3回、腹8分目で。

● 脂質を控えよう

特に動物性の脂質を控えるように。

+

● コレステロールは

1日300mg以下に

卵の黄身など、コレステロールを  
たくさん含む食品を控えめに。

● 食物繊維をふんだんに摂る

食物繊維は、コレステロールを  
排泄しやすくする。

● 食塩は1日6g未満に

食塩を、現在の半分程度の量に抑えるように。

● アルコールはできるだけ控えめに

アルコールは中性脂肪を上げる。

85cm以上

90cm以上



# こんな生活が生活習慣病を引き起こします



食べ過ぎ



飲み過ぎ



運動不足



睡眠不足



ストレス



喫煙

# 生活習慣病を防ぐ日常生活のポイント



食事はゆっくりと！

お酒は食事と一緒に適量を！



口さみしいからといって煙草はダメ！



ストレスを解消しよう！



# 食生活における注意点



基本はバランスのとれた3度の食事

食事は時間がかかる献立を



食事療法継続のためにも、低カロリーで満足できる工夫を

塩分は1日7g以下を目標に！



カロリーを抑えて肥満を解消！

# こんな外食は要注意



丼物が多い



残さず食べる



肉食が多い



コンビニ弁当が多い

# 外食のポイント



肉より魚や豆を！

丼物より具の多い定食を！



注文に一工夫、残すのも努力



食物繊維を十分にとろう！



# メタボ啓発ポスター

子供の肥満は大人の肥満につながる



※日本小児内分泌学会ホームページの資料を基に作成

メタボを見直して 血管を健やかに

健A TOPICS

動脈硬化を進行させる

## メタボリック シンドローム

●肥満 ●高血圧 ●脂質異常 ●血管を傷つける ●血管を狭める ●高血糖 ●メタボ

血管に負担がかかる

コレステロールと血管を狭める

血管を狭める

血管を狭める

メタボになると血管が危ない!!

血管は老化に伴い、次第に弾力性を失ったり壁が厚くなったりして、詰まったり破れたりしやすくなります。この状態を「動脈硬化」といいます。動脈硬化は心臓病や脳卒中、腎臓病など、さまざまな危険な病気の原因となります。

この血管の老化といえる動脈硬化を急速に進めてしまうのがメタボリックシンドローム（メタボ）です。今一度メタボについて見直して、健康づくりに生かしましょう!

健A Q メタボになるとどうして血管が危ないの?

メタボの原因（内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常）が高まることで動脈硬化を進めるからです。内臓脂肪型肥満が、高血圧、高血糖、脂質異常などの異常を引き起こす原因となり、それらは、上のイラストのようにさまざまな形で血管にダメージを与え、血管の老化を進行させます。一つひとつの危険因子の異常は小さくても、重なることで動脈硬化を急速に進化させてしまうのです。

健A Q ウォーキング

●メタボの診断基準を知ろう

内臓脂肪の過剰な蓄積

腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上
+	これに加えて次の2つ以上に該当
高血圧	収縮期血圧が130mmHg以上 または/かつ 拡張期血圧が85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖値が110mg/dL以上
脂質異常	中性脂肪値が150mg/dL以上 または/かつ HDLコレステロール値が40mg/dL未満

※厚生労働省発表