

内臓脂肪に注意！

メタボリックシンドローム

「肥満がみ」「中性脂肪が高め」「血圧が高め」「血糖値が高め」などは、いずれも気になる症状ですが、初期は自覚症状がないため「ちょっとくらいだから大丈夫」と油断していませんか？しかし、それぞれの値が軽度でも、肥満を含めたこれら3つの危険因子が積み重なると、動脈硬化の危険が高まり、ひいては心臓病や脳卒中を招いてしまいます。

目次

●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の診断基準

●こんな生活習慣が内臓脂肪をためやすい！

チェックTHE生活習慣

●体重を5%減らせば内臓脂肪が100cm²以下になる！

●食べすぎをふせぐには？

食べ過ぎないためのコツ

●運動量を増やしましょう

ウォーキング・筋トレ・ストレッチ

メタボリックシンドロームとは

肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っているものを「メタボリックシンドローム」と診断します。これらの病気は主に**食べすぎ**と**運動不足**などの生活習慣から起こります。早期の段階ではほぼ自覚症状がないため、静かに進行していき、放置しておくと、やがて**動脈硬化**につながります。

日本のメタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径：男性85cm以上、女性90cm以上※内臓脂肪蓄積かつ下記の2項目以上

- (1) **血清脂質異常**
(中性脂肪値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満)
- (2) **血圧高値**
(最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上)
- (3) **高血糖** (空腹時血糖値110mg/dL以上)

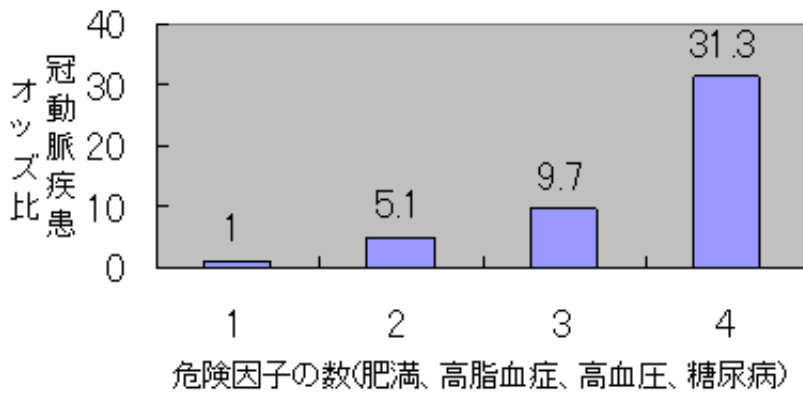


<メタボリックシンドローム診断基準検討委員会/05日4

月8日>

「**血清脂質異常**」、「**血圧高値**」、「**高血糖**」は生活習慣病と呼ばれている疾患ですが、これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に**内臓に脂肪が蓄積した肥満**が原因であると考えられています。

危険因子の数と冠動脈疾患の発症



それぞれは軽度の異常でも、危険因子の数が増えるほど心臓の冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症)になる確率はどんどん高くなります。危険因子が多い人は1つずつでも減らし、特に内臓脂肪型肥満を解消しましょう。

内臓脂肪は、食事や運動といった生活習慣の改善で比較的容易に減らせ、結果メタボリックシンドロームを防ぐことができます。

こんな生活習慣が内臓脂肪をためやすい！

内臓脂肪は生活習慣の影響も大きく、下記のような生活習慣を持つ人に多いといわれています。

チェック THE 生活習慣

- (1) 階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- (2) 運動をあまりしない
- (3) おなかいっぱい食べないと気がすまない
- (4) 間食が多い
- (5) 料理に砂糖をよく使う
- (6) 濃い味付けが好き
- (7) 緑黄色野菜をあまりとらない
- (8) アイスクリームを好んで食べる
- (9) ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- (10) タバコを吸っている



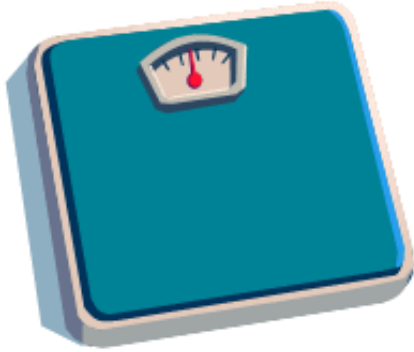
メタボリックシンドローム予防にはこのようなリスクを避けましょう！！

体重を5%減らせば内臓脂肪が100 cm²以下になる！

内臓脂肪が100 cm²を超えると、糖代謝・脂質代謝が正常に行われなくなり、さらに太りやすくなるという悪循環に陥ります。

内臓脂肪が減るとこれらの代謝が良くなり検査データも改善されます。

いきなり標準体重を目指すのが大変な方は、まず体重5%減を目標にしましょう。



身長175 cm 体重85 kg の場合

標準体重 22 (1番生活習慣病になるにくいBMIの数値)

$$\times 1.75 \times 1.75 = 67 \text{ kg}$$

現在の体重の5% = 4 kg・・・81 kg

* 1ヶ月に1 kg減のペースでかまいません

5%減を達成したらまた次の5%減というふうに、

コツコツ続けてリバウンドしにくい減量をしましょう

食べすぎをふせぐには？

太っていても、痛くも痒くもなく、自覚症状はありません。肥満が健康にとって良くないと知っていても、自分自身には危機感はなかなかわかないのではないのでしょうか。

減量にまず必要なのは食べすぎを防ぐことです。

食べることは楽しみであり、おいしいものをおなかいっぱい食べることは、欲望を満たす簡単で手取り早い方法です。飽食の時代といわれる日本で、人間の性である食欲を抑えるのは並大抵ではありません。

日頃の仕事や生活の不満を食べることで解消しようとしていませんか。だとすれば、食べることに以外にストレス発散法を見つける必要があります。

食べ過ぎないためのコツ

(1) まず、食べる量が問題です。食べる量を減らしましょう。

あなたに必要なカロリーは？

$$22 \times \text{身長} m \times \text{身長} m = \text{標準体重}$$

$$\text{標準体重} \times \text{およそ} 25 \sim 30 \text{ Kcal} = 1 \text{ 日の摂取カロリー}$$

(2) 早食いは肥満のもと、よく噛んで味わって食べましょう。

(3) 自分を客観的に把握するために、体重や腹囲を測定し記録しましょう。

(4) 「飲み会、宴会、旅行などは最大の太る原因です。自分はダイエット中と宣言して周りの理解も得ておきましょう。

(5) 血糖値が下がると空腹を感じますが、この時期を過ぎると蓄えられている脂肪が燃焼してきて、空腹感もやわらいてきます。空腹の時は「今、脂肪が燃焼しているんだ!!」と思ってしばらく我慢しましょう。1~2日後には空腹感が軽減して減量を継続しやすくなります。

(6) なぜ、食べてしまうのでしょうか？なにか原因があるのか自分でちょっと考えてみてください。自覚することが減量の第一歩です。

巷にやせる情報はあふれていますが、安易に努力なしで成功する減量法はまずありません。また、一気に体重を落とすとリバウンドの可能性もあつたり、筋肉も減ってプロポーションが悪くなります。食事制限と運動を組み合わせることで着実に成果をだしましょう！

運動量を増やしましょう

「わたしはあまり食べてないのにすぐ太る」と言う方、確かに基礎代謝の高い体質、

低い体質はあります。運動して筋肉を増やし、基礎代謝をあげ、太りにくい身体になりましょう！

連携

「運動＝スポーツ」とは限りません。歩いたり、掃除をしたり、料理を作ったり、日常行うあらゆる行動が「からだを動かすこと」であり、運動です。

基本的には、「座るより立つ」「乗り物に乗るより歩く」といった活動的な生活習慣を身につけることがポイントです。

これを基本に、「体重5%減」を目指すなら **(1) ウォーキング (2) 筋トレ (3) ストレッチ**をお勧めします。

(1) ウォーキング

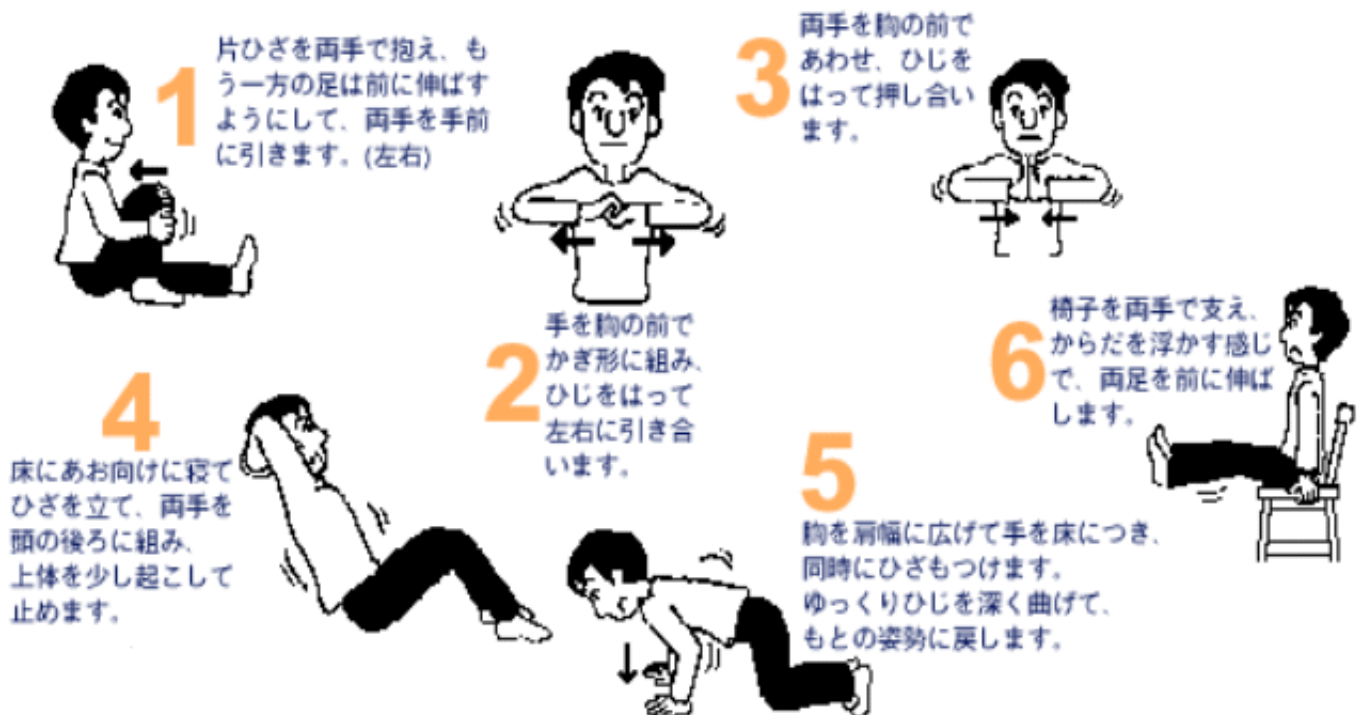
ウォーキングは手軽な有酸素運動です。生活習慣病の予防や療養に役立ちます。ウォーキングの時間をとれなくても、日常生活でなるべく歩くようにこころがけましょう。

(2) 筋トレ

筋肉量が増えれば、基礎代謝があがり、脂肪が燃焼されやすくなります。すなわち「太りにくいからだ、痩せやすい体質」になります。ボディビルダーのように本格的にジムで行うようなレベルではなく、TVのCMの間に、簡単にできる腹筋や腕立てふせなどの筋トレを反復します。1時間番組でも、大体10分程度の筋トレができます。

手軽にできるCM体操

ゆっくりと、腹式呼吸をしながら、6〜7割の力で、6〜10秒持続させる。休憩をはさんで2〜3セット行いましょう。



(3) ストレッチ

事故防止のために運動の前後にストレッチが必要ですが、肩こりや腰痛対策としてもお勧めです。運動不足解消の手始めにいかがですか。

健保からストレッチカードを配布していますので、休み時間や始業前、残業の合間に実施しましょう。