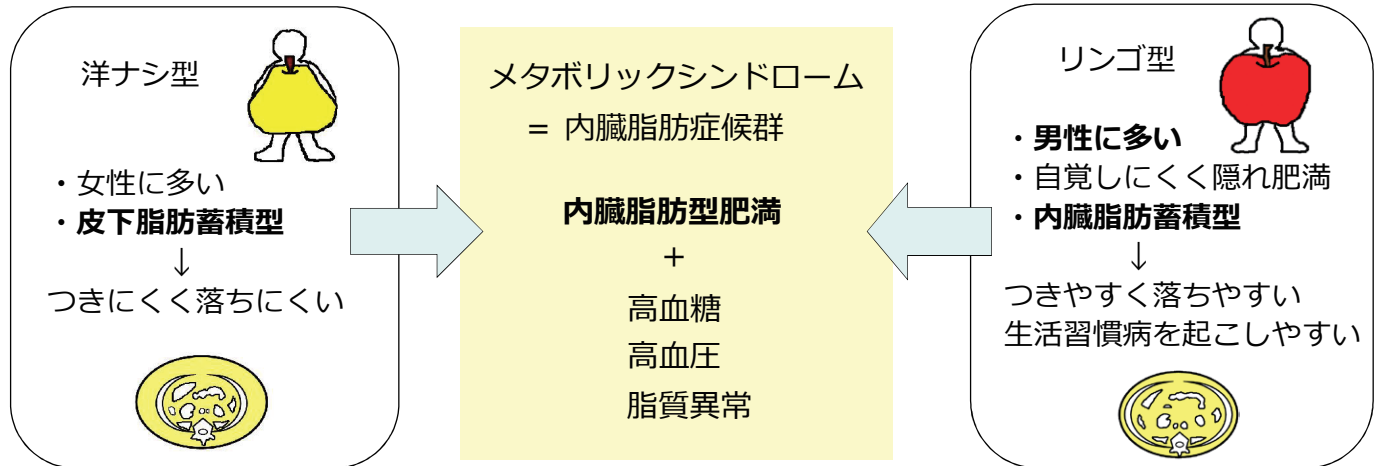


メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満が原因で、血圧、血糖、脂質代謝の異常が重なり、心臓病や脳卒中などの血管疾患や腎不全、肝硬変など臓器障害を起こし易い病態のことです。

血圧・血糖・脂質の値が単独では治療を要するほど高値でなくても上記の病気が進行しやすい状態なので、生活改善を心がけて、内臓肥満を解消して、発症を未然に防ぎましょう。

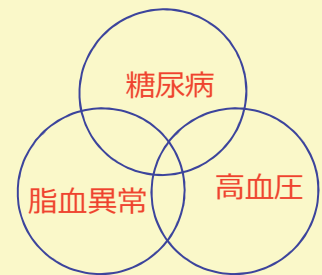
肥満の種類とメタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームの診断基準

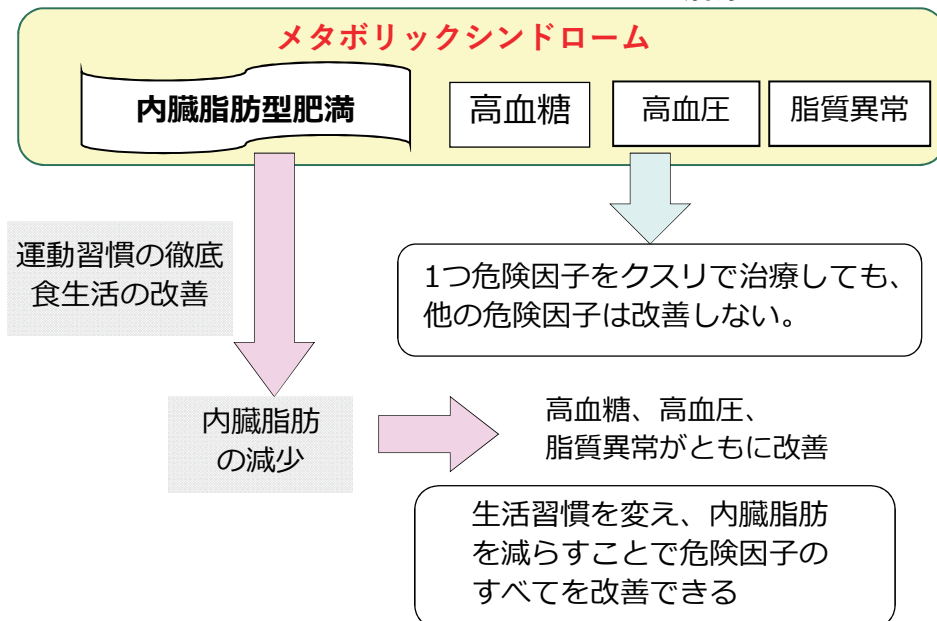
必須項目	(内臓脂肪蓄積) ウエスト周囲径	男性≥85cm 女性≥90cm	
選択項目 3項目のうち 2項目以上	1	高トリグリセリド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	≥ 150mg/dL < 40mg/dL
	2	収縮期 (最大) 血圧 かつ/または 拡張期 (最小) 血圧	≥ 130mmHg ≥ 85mmHg
	3	空腹時高血糖	≥ 110mg/dL

内臓肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持つ



危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患、腎不全などを発症する危険が増大する

メタボリックシンドロームの治療



メタボを防ぐ食事と運動

- ・ 1日3食規則正しく
 - ・ 腹七分目で切り上げる
 - ・ 床につく前3時間は飲食しない
 - ・ よく噛んで、ゆっくり食べる
 - ・ 軽い運動/筋肉を鍛える運動
- ↓
- ウォーキング/スクワットなどを日常生活に取り入れる