

お役立ち医療情報

第5話 メタボリックシンドローム（貴方は大丈夫ですか？）

■メタボリックシンドロームとは何？



日本人の死因として多いのが、心筋梗塞と脳卒中が上げられます。この2つは、動脈硬化性疾患であり、血管が硬くなって詰まったりする現象から引き起こされます。肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの病気を持つ人は、放置しておく、確実に動脈硬化を進行させることとなります。そして、程度が軽い場合でもこれらの疾病を重ねて持っている事で動脈硬化は急激に進みます。すなわち、心臓病の発症リスクが高まる訳です。メタボリックシンドロームの中でも、内臓に脂肪が付く「内臓脂肪型肥満」を持っていて、さらに血圧高値、血中脂質異常や高血糖のうち2つ以上が該当する状態となります。このメタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすことが重要です。

メタボリックシンドローム＝

内臓脂肪型肥満＋（血圧高値、血中脂質異常、高血糖のうち2項目に該当する）

気を付けるべき点は・・・

食べ過ぎ、運動不足などの悪い生活習慣の積み重ねを改善する必要があります。

■生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防しましょう！

メタボリックシンドロームのもとになる重要な危険因子「内臓脂肪」は、バランスの悪い食事や運動不足、ストレス、過度の飲酒などの毎日の生活の積み重ねです。

まずは、生活習慣を見直し内臓脂肪を減らしましょう。



1. バランスの取れた食事を心がけよう。
2. 夕食を食べる時間を少しだけ早くしよう。
3. 夕食時は、高脂肪、高エネルギーの食事を採らないようにしよう。
4. お酒は飲み過ぎないようにしよう。
5. もっと、もっと歩こう。（有酸素運動は体脂肪を減らすには効果的）
6. 有酸素運動と平行して筋力アップすれば、基礎代謝が高まり太りにくい体質を作ります。

貴方も自分で改善目標を立てて少しずつ実行してみてください。

Copyright© Tohodo Allright Reserved.