



1月号

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…

高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患をまねきやすい病態です。遺伝的素因を背景として、年齢、性別、食習慣、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなどが複雑に関与して発症します。

単に腹囲が大きいだけではメタボには当てはまりません！



メタボリックシンドロームの診断基準…

内臓型肥満

腹囲

男性：85 cm以上

女性：90 cm以上

+

収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

空腹時血糖 110mg/dl 以上

中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

このうちの2つ以上に該当

予防のために生活習慣を見直しましょう…

- よく噛んで食べる！……ゆっくりよく噛んで食べると少量でも満足感が得られます。
- 油を使わない料理を！……茹でる、蒸すなどの調理法を多用しましょう。
- お酒のつまみはヘルシーに！……揚げ物など高カロリーのつまみは避けましょう。
- 果物の食べすぎに注意を！……果物は1日に200gを目安にしましょう。
- 野菜をたくさん食べる！……野菜はカロリーが低だけでなく、塩分を体外に排出する働きがあります。1日に350g以上摂りましょう。
- 遅い時間の食事はカロリー控えめに！……食べた後すぐに寝ると体に蓄積されやすくなります。



そのほか、運動・禁煙を心がけましょう



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1083 FAX 096 (328) 1258