

✳ Total Beauty Project

今さら聞けない健康キーワード! ▶▶▶ メタボリックシンドローム

昨年から話題になっている“メタボリックシンドローム”。「聞いたことがあるけれど、実際はよく知らない」という方もまだまだ多いのではないのでしょうか。そんなビギナーのために、その原因や対策を分かりやすくご紹介。これを機にしっかりメタボリック対策をしていきましょう。

What's メタボリックシンドローム?

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満によって、糖尿病・高脂血症・高血圧など複数の生活習慣病が引き起こされやすくなった状態をいいます。中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人に見られる恐ろしい病気です。

メタボリックシンドローム 診断基準

【必須項目】

- ①ウエスト周囲径
男性…85cm以上
女性…90cm以上



【選択項目】

- ②糖尿病
空腹時血糖…110mg/dL以上
- ③高脂血症
中性脂肪…150mg/dL以上
HDLコレステロール…40mg/dL未満
- ④高血圧
収縮期血圧…130mmHg以上
拡張期血圧…85mmHg以上

必須項目①に加え、選択項目②～④のうち
2項目以上に該当すると

メタボリックシンドロームの可能性 **大**

----- 6～15歳の診断基準 -----

【必須項目】

- ①ウエスト周囲径
男女共…80cm以上

必須項目①に加え、上記選択項目②～④のうち
2項目以上に該当すると

メタボリックシンドロームの可能性 **大**

過食・運動不足など 不健康な生活習慣

内臓脂肪の蓄積 内臓脂肪型肥満

糖尿病・高脂血症・高血圧など
生活習慣病

メタボリック シンドローム

動脈硬化

心筋梗塞・狭心症・脳卒中・脳梗塞など
心疾患・脳血管疾患

〔内臓脂肪型肥満〕

下腹部、腰まわり、太もも、お尻などの下半身を中心に脂肪が蓄積する「皮下脂肪型肥満」と内臓のまわりに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」の2タイプの肥満がある。

メタボリックシンドロームを放置しておくと、やがて動脈硬化が進行します。これは心疾患・脳血管疾患といった大きな危険を伴う病気を引き起こしやすいので、動脈硬化になる前に一刻も早くメタボリックシンドロームの改善が必要です!

今からでも遅くない! ライフスタイルを見直しましょう!

<食習慣>

- 食事の時間は規則的に
- 脂っこい物・味の濃い物・甘い物を減らす
- 野菜を多く摂る
- 外食やインスタント食品を減らす
- 食事はバランスよく腹八分目
- 寝る2～3時間前は食べない

<運動習慣>

- 毎日適度に運動

ウォーキングのような
有酸素運動が効果的!

<嗜好品>

- お酒・タバコはほどほどに

Attention!!

子どもメタボリックが
増えてます!



現在、5～20%の子どもがメタボリックの可能性があるとされています。お子さんのライフスタイルをじっくり見直してあげてくださいね。