



メタボって何？

40～74 歳の公的医療保険加入者は、**特定健診・特定保健指導**が受けられます。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、

高血圧が組み合わさった状態です。生活習慣病の前段階で油断すると脳卒中や心臓病など病気になる危険性が高くなります。自覚症状がない人がほとんどのため、危機感がなく健康上の問題を意識しにくいことがおおいです。ただ単に太っているだけでは診断されません。

実際にどんな人が当てはまる？（**診断基準**）



腹囲が男性 85 c m以上
女性 90 c m以上



腹囲に加えて下記二つ以上

脂質異常

高 TG 血症 150m g /dℓ 上
低 HD L 血症 40m g /dℓ 未満
のいずれか又は両方

空腹時血糖値

110mg/dℓ 以上

高血圧

収縮期血圧 130 mm Hg 以上
拡張期血圧 85 mm Hg 以上
のいずれか又は両方

原因

偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣の積み重ね。特に内臓脂肪の蓄積が大きな要因となります。

診断されたら・・・

内臓脂肪の蓄積が根本的な原因なので、**内臓脂肪を減らしていく**ことが主になります。内臓脂肪は代謝が活発なので、少しの減量でもかなりの削減ができ、それに伴う代謝異常の改善も期待できます。

自覚症状がないことが多いですが、放置していい状況ではなく、**食事療法・運動療法を主体とした治療**が行われます。体重、血圧、血中脂質、血糖値の管理を行うことが必要です。

特定保健指導では、専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を切り替えるチャンスと言えます。

特定保健指導はほとんどの場合無料ですので、この機会にメタボリックシンドロームやその予備群であることを解消し、健康な生活を送る方法を学び取ってください。

日々の食習慣で気を付けたいこと

朝食はなるべく毎日食べる（欠食は週 2 回以下に）

朝食抜きは高血圧や脳出血のリスク因子であることが知られています。

就寝前 2 時間は食事をしない（週 2 回以下）

遅い時間の夕食は肥満や翌朝の朝食抜きにつながりやすい要素です。

早食いをしない、ゆっくり食べる

早食いは肥満や将来の糖尿病リスクと関連することがわかっています。

食事をゆっくり食べるだけでも、体重減少につながるとの報告も。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

いわゆる定食スタイルですが、いろいろな食材を取ることができるため、栄養素の偏りが起きにくいのが魅力です。

野菜料理は 1 日小鉢 5 つ分（350g）を目安にする

野菜は低カロリーながらカリウムや食物繊維がとりやすく、血圧や血糖値、血清脂質改善に役立つ食材です。

1 日 1 回は果物、魚、乳製品を食べる

果物は野菜と同様にカリウム摂取に良い食品で、適量を取りたい食品です。

乳製品はカルシウムの摂取源として優秀な食品です。

減塩を心がける

日本人の食事は食塩の取りすぎにつながりやすいのが特徴で、ほぼすべての日本人において、食塩は過剰摂取となっています。