



健康新聞 1月号 今村病院健康管理センター

生活習慣を見直してメタボリックシンドロームから抜け出そう！！

年末年始は、忘年会や新年会で美味しい物を食べたり、お酒を飲んだりする機会も増え、自分の身体のメンテナンスに手を抜きがちですが、皆さまは大丈夫ですか？

健康診断の結果でメタボリックシンドロームを指摘されていたり、血糖値、脂質、尿酸値、肝機能等で指摘を受けている方は、年末年始の不摂生を正し、生活習慣を見直して健康な体を取り戻しましょう！

今月は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の改善と予防法についてお話ししていきたいと思ひます。

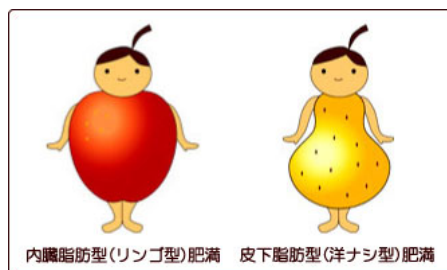
メタボリックシンドロームとは？

おなかの周りの内臓に脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満症候群**に加えて、**高血糖**、**高血圧**、**脂質異常**のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**といいます。

内臓脂肪型肥満とは？

～脂肪がどこに蓄積されているかが重要です～

下腹部、腰、太もも、おしりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「**皮下脂肪型肥満**」、内臓周りに脂肪が蓄積するタイプを「**内臓脂肪型肥満**」と呼び、体型からそれぞれ「**洋ナシ型肥満**」、「**リンゴ型肥満**」とも呼ばれます。



使われない余分なエネルギーは、消費されなければ、内臓の周りに蓄積され、糖尿病や高血圧、動脈硬化の原因となります。

隠れ肥満に注意！！

（見た目は太って見えないのに、筋肉量が少なく、相対的な脂肪量が多いという場合もあります。）

動脈硬化は何が怖いのか？

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなり、それらの病気が動脈硬化を急速に進行させて**心臓病**や**脳卒中**など命にかかわる病気を招きます。

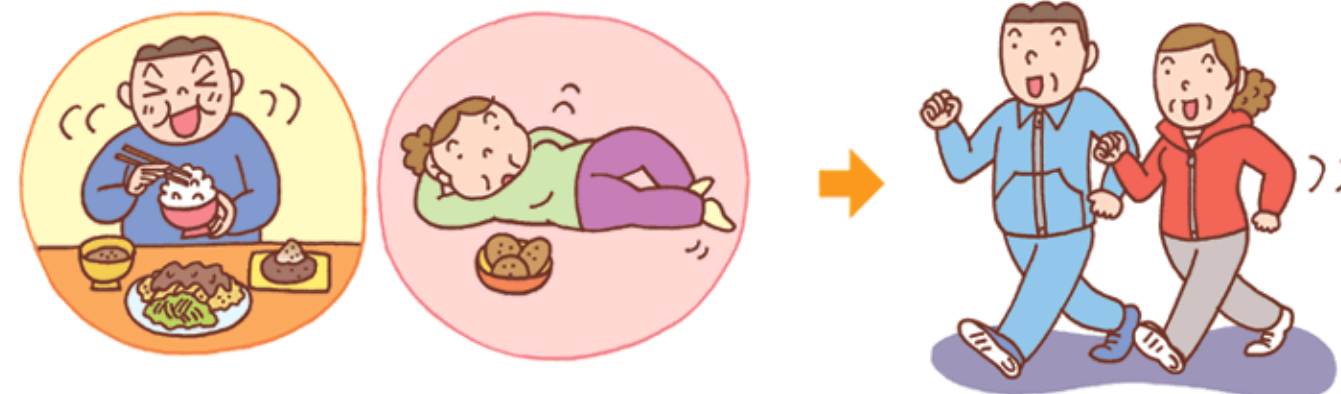
心疾患にかかる危険率は何もない状態（正常）を1とすると、脂質異常症（高脂血症）+高血圧で**約5倍**に！！
脂質異常症（高脂血症）+高血圧+高血糖+喫煙では**約7.7倍**に高まるとされています！！

そのため、**生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームの改善・予防をしていくことが大変重要です。**



メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、**たまりやすく減りやすい**という特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らすことができます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。



1. まずは運動習慣を身につけましょう

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

2. 食生活を改善しましょう



食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。油物や塩分も控えめにすることを忘れずに！

3. 禁煙を実行しましょう



たばこは、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。肺がんをはじめとして、咽頭がん、食道がん、胃がんなど多くのがんや、歯周病、更には生まれてくる子供への影響など、数え上げればきりがありません。また、喫煙は、がんにかかりやすくするだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。そのため、メタボリックシンドローム予防のために禁煙を実行しましょう。

4. お薬によるコントロールは適切に行いましょう

すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善を併せて行うことが大切です。また、症状が出なくなったり、検査値が改善したからといって勝手に服薬を中止してはいけません。必ず医師と相談してください。