

内臓脂肪が多めの方へ

特定保健指導用パンフレット

はじめに

運動不足や食べ過ぎなど身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。

生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「糖尿病」、「脂質異常症」などの発症・悪化には腸のま

わり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積が強く影響しています。内臓脂肪が過剰にたまっているとこれらの生活習慣病をいくつも発症しやすくなります。しかも仮にそれぞれの病気の程度は“軽症”だったり、まだ病気とは診断され

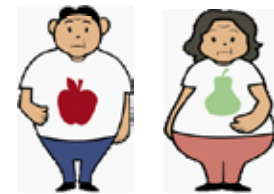
ない“予備群”だとしても複数のリスクをもっていると動脈硬化が急速に進むことがわかっています。このような状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

内臓脂肪とは

皮下脂肪の脂肪細胞からは動脈硬化を抑制しインスリン抵抗性を減少させる物質が分泌されていますが、内臓脂肪細胞からはこれらの分泌が少なく逆に高血圧や糖尿病、動脈硬化のリスクを高める複数の物質が分泌されます。また脂質異常症につながる遊離脂肪酸が増えることも知られています。このため内臓脂肪型肥満は高血圧、糖尿病、脂

質異常症、動脈硬化などのリスクを増大させる悪性の肥満といえ、メタボリックシンドロームの主役といえます。

内臓脂肪の細胞は皮下脂肪の細胞に比べて代謝活性が高いため、食事を節制し積極的に運動をすることにより比較的容易に減らすことができます。この面では内臓脂肪型肥満は減量努力がいのある肥満といえます。



りんご型肥満 洋梨型肥満

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

メタボリックシンドロームはまったく自覚症状がありません。しかも血圧や血糖値、血清脂質といった検査値はそれほど悪くないことが少なくありません。そのため治療せずについ放置してしまいやすいのです。しかしメタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が年齢相応よりも早く進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気にかかる危険性が高くなり、その後遺症で不自由な生活を強いられることも考えられるのです。

メタボリックシンドロームの 入ってどのくらいいるの？

厚生労働省発表の「平成18年 国民健康・栄養調査の概要」によると、40-74歳で「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる人」は約960万人、その予備群に該当する人は約980万人でした。平成17年の調査と比較すると、「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」に該当する人は約40万人の増加、その予備群に該当する人はほぼ同数でした。

40-74歳で「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」に該当する人の比率は、男性24.4%、女性12.1%、予備群に該当する人の比率は、男性27.1%、女性8.2%で、この年齢層の男性の2人に1人、女性の5人に1人が「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」あるいはその予備群に該当することがわかりました。

あなたは大丈夫？

まず、おへその位置で腹囲を測ってみましょう。

男性で85cm以上、女性で90cm以上あったら要注意！腹囲が基準値をオーバーし、以下の項目のうち2つ以上があてはまればメタボリックシンドロームです。

・**脂質**：
中性脂肪が150mg/dL以上か、HDLコレステロール値が40mg/dL未満、

またはその両方にあてはまる

・**血糖値**：
空腹時血糖値が110mg/dL以上

・**血圧**：
収縮期血圧が130mmHg以上か、拡張期血圧が85mmHg以上
またはその両方にあてはまる

血清脂質、血糖値、血圧が高い場合、それぞれ脂質異常症、糖尿病、高血圧と診断されますが、診断基準を満たさない“予備群”

であっても、それらが複数で数値が高い場合は、メタボリックシンドロームに注意しなくてはなりません。

また腹囲が基準値以下であっても内臓脂肪面積が100cm²以上の人もいますので、正確な状態を知るには腹部CTスキャンで測定することもできます。大切なのは年に一度は健康診断を受けることです。

生活習慣をみなおしましょう

1 規則正しい食生活にしましょう



腹八分目でバランスよく！
間食は控えましょう。

2 運動の習慣をつくりましょう

内臓脂肪を減らすには、ジムに通うなど特別なことをするのではなく、街中がジムと考えて、毎日少しずつ工夫してこまめに体を動かしましょう。



歩いたり、体操したり、階段を使ったりと、こまめに運動を！

3 お酒を飲みすぎないようにしましょう

少なくとも週に2回は飲酒をしない‘休肝日’を設けましょう。



4 禁煙を心がけましょう

たばこは血液の流れを悪くして血圧を上昇させるだけでなく、血管に障害を与えて動脈硬化や心臓病を進行させたり、呼吸器疾患やがん、骨粗鬆症などの原因にもなることもわかっています。



あなたの腹囲は

臍周囲径 cmでした。

- まずは自分の食生活をふりかえって、エネルギーをとりすぎているか調べてみましょう。
- 生活の中で意識して簡単な運動をとりいれてみましょう。
- お酒を飲まれる方は少しでも減らす努力をしましょう。
- とくとき体重、腹囲を測定する習慣をつけましょう。

■ 禁煙外来のお知らせ

喫煙されている方で、この機会に禁煙してみようと思われる方に朗報です。当院は保険診療で禁煙治療が行えます。禁煙したいという強い意志があれば、ニコチン補助薬を飲むことで確実に禁煙できます。是非遠慮なくお問い合わせください。

医療法人 菫会 勝山クリニック
下関市田倉242-1 院長 西尾 敬
TEL : 083-256-8866
URL : <http://www011.upp.so-net.ne.jp/k-clinic/>