

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

これまで、成人病、生活習慣病などと呼ばれていた体の状態の中から、特に動脈硬化性の病気(心筋梗塞や脳梗塞など)の危険性を高める要素をまとめたものを「メタボリックシンドローム」と呼んで、これらの病気にならないよう気をつけるために、努力する目標とした。

メタボリックシンドロームの基準

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 85cm以上
女性 90cm以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

以下のうち2項目以上

血清脂質異常
トリグリセリド値 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

血圧高値
最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれか、又は両方

高血糖
空腹時血糖値 110mg/dL以上

メタボリックシンドロームになると

糖尿病になる率は通常9倍、心筋梗塞や脳卒中を起こす率は3倍になるといふことです。

こんな人は要注意!!

これ程に脂肪の多い人(太り過ぎ)

- 車に乗り、おまじり多かない
- たくさんお酒を飲む
- 朝食抜きで1日2食のことが多い
- 脂肪分や糖分の多い食べ物が好き
- 食事のとき、テレビが新聞を見ている
- おまじりからだを動かしていない
- 早食い、満腹感を感じる前に食べすぎる
- 食事の内容が好きなものばかり
- 買物はまとめて行く

メタボリックシンドロームの体質と生活習慣

太りやすい体質、糖尿病になりやすい体質、高脂血症になりやすい体質など親から受け継いだ遺伝的なものがあります。

糖尿病の人など親族の中に、たいてい糖尿病の人がおります。膵臓でインスリンをつくる能力が弱いのか、インスリンが作用するときの効きめが弱いのかといった体質が遺伝しているらしいのです。

生活習慣

遺伝的にメタボリックシンドロームになりやすい体質を持っていても、食べすぎを防ぐ運動を良くすることで体重をコントロールすると、病気として出てこないで済むようになります。

インスリンの産生が悪いインスリン効果の出方が悪い人の場合、体重が増加すると、ある所まではインスリンの出方が多くなってカバーしてくれますが、ある限度を超えると糖尿病になってしまい、メタボリックシンドロームと認定されるようになってしまいます。

運動をすると、エネルギーを消費してしまつたので、体質がインスリンの効果をもつて変化するとされています。

肥満が引き起こす病気

食事の工夫 カロリーを少なく、バランスよく食べよう

- ①アルコールや甘いものを控える
- ②つまみ食いしない
- ③脂肪の多いものを控える
- ④お肉は脂身も削ぐ
- ⑤多くの野菜をバランスよく食べる
- ⑥よく噛んでゆっくり食べる

メタボリックシンドロームにならないために

体重のコントロール 食事のとり方に注意 肥満度チェック 食べ過ぎない...アルコールはカロリーが多いのでカロリーオーバーの原因になりやすい。脂肪の多いもの甘味の強いものをさげ、野菜を良く食べる。

運動を良くする 運動を良くすると、運動によってカロリーを消費して、体重のコントロールに役立つとともに、インスリンの効果が出やすい体質に変化します。運動は歩く、水泳をするなど持続する運動が良いようです。

院長

みなさんの質問や投稿をお待ちしております。

受け付けからのお願い 月初めには必ず保険証を受け付けにお出し下さい。診察券は毎回お持ち下さい。

編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。

Eメールを送って下さい。 norikazu@okutu.jp

3月・4月の休診日

休診 日曜・祭日 午後休診 水曜・土曜

3月14日(火) 午後休診

