

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

# すこやか大陸

## あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

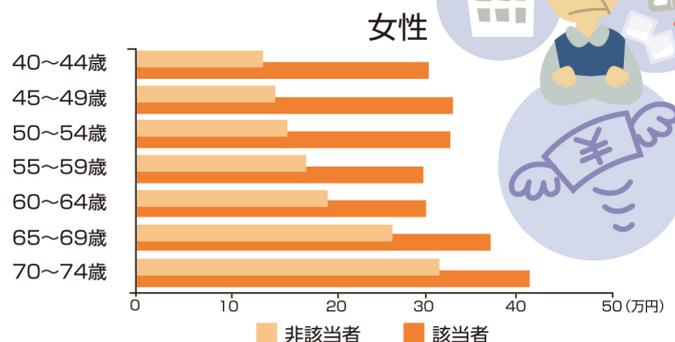
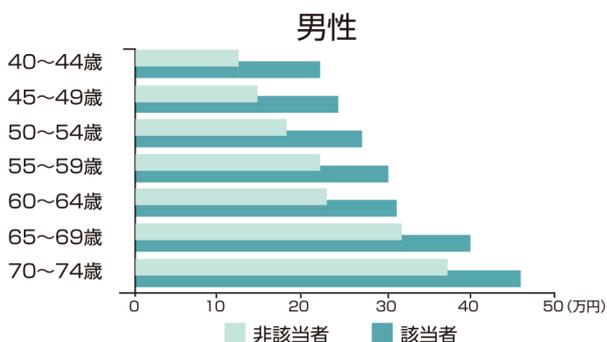
2015年  
60号



### メタボの人は医療費が高い！

特定健診の結果でメタボリックシンドロームの該当者であった者の年間平均医療費は、非該当者よりも約9万円高いという結果が報告されています。

メタボリックシンドローム該当者と非該当者の平均医療費



出典:厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会(第7回)」(平成24年2月24日開催)

# メタボリックシンドロームとは?

略称:メタボ 和名:内臓脂肪症候群

内臓脂肪を過剰に蓄積し、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか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。

## あなたは大丈夫?メタボチェック!

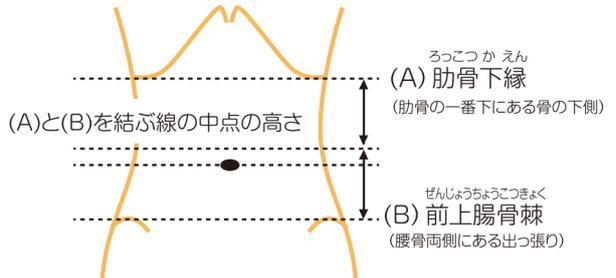
チェック

### 腹囲をチェックしましょう

男性 腹囲 (へそ周り) 85cm以上  
女性 腹囲 (へそ周り) 90cm以上

※腹部CT検査内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当

肥満の判定によく用いられるBMI (体格指数) ではなく、腹囲で判定します。



①立った姿勢で ②息を吐いて ③へその高さに巻尺を水平に巻いて測定します  
へその位置が下に移動しているときは、(A)肋骨下縁と(B)前上腸骨棘の midpoint の高さで測定します

腹囲に加えて、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

チェック

### 1 脂質異常

- 中性脂肪 150mg/dl以上
- HDLコレステロール 40mg/dl未満

※いずれか又は両方

過度な中性脂肪の増加とHDLコレステロールの減少が問題となります。

チェック

### 2 高血圧

- 最高 (収縮期) 血圧 130mmHg以上
- 最低 (拡張期) 血圧 85mmHg以上

※いずれか又は両方

高血圧症と診断される「最高血圧140mmHg以上/最低血圧90mmHg以上」より低めが診断基準となります。

チェック

### 3 高血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl以上

糖尿病と診断される「空腹時血糖値126mm/dl以上」より低めの数値で「境界型」に分類される糖尿病の一手前が判断基準になっています。

## アクティブガイド「+10 (プラステン):今より10分多く体を動かそう」

厚生労働省は、国民健康づくりに関する取組として、「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」をとりまとめた。人間の生活は、数年たてば様変わりしていることもあります。例えば掃除の仕方、昔と今では違いがあり、掃除機の使用で身体活動量が減少しています。運動をしないと、筋肉は落ち、気分転換がしにくいものです。アクティブガイドでは18歳から64歳までの人と65歳以上の人では身体活動強度も異なるので、それぞれの人に対して「1日10分運動時間を伸ばす」ことを推奨しています。身体を動かすかどうかは自分次第です。きっと、やっただけのことはあると信じて、まず意識して動くことから始めてみるのはどうでしょうか。

**+10** プラス・テン から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18~64歳  
元気からだを  
動かしましょう。

**1日60分!**

プラス・テン  
**+10**  
で目指そう!

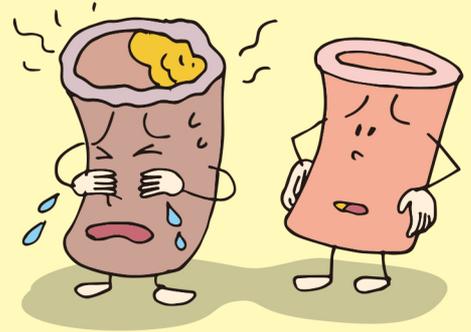
65歳以上  
じっとしていないで、

**1日40分!**

筋力トレーニングや  
スポーツなどが含まれると、  
なお効果的です!

# メタボリックシンドロームは、なぜ危険なの？

糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一つ一つの値はそれほど悪くなくても、これらが内臓脂肪型肥満と複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



危険因子が重なるほど  
心臓病等の発症の危険性が高まります



メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きく関わっており、危険因子の数が多くなるほど高まります。例えば心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3~4個持っている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなってしまいます。

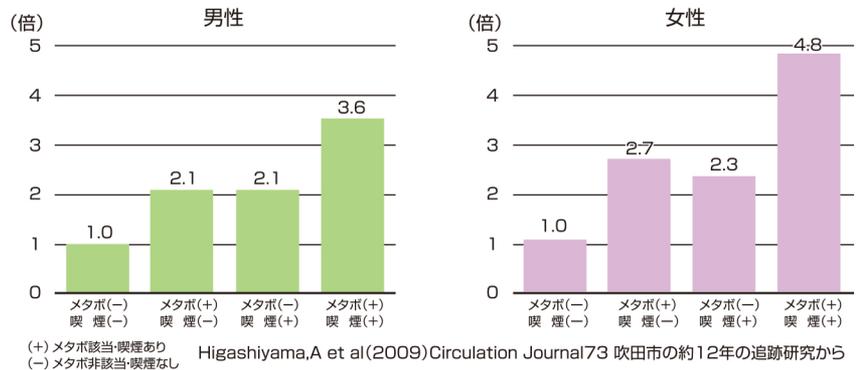


## 禁煙のすすめ

「百害あって一利なし」といわれるたばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な悪影響を及ぼします。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リスクも高めます。

## メタボで喫煙もする人は、循環器疾患になりやすい

“メタボで喫煙もする人”は、メタボ非該当で喫煙しない人に比べ、3.6~4.8倍急性心筋梗塞等の循環器疾患になりやすい



# 内臓脂肪を落とすには!

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。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。

## 通勤や買い物なども運動に!

歩きにひと工夫することでエネルギー消費量を上げましょう!



### 1 短時間でもいいので早く歩く

たとえ10秒でもいいので日常生活の歩きの中にいつもより早い歩きを取り入れてみましょう。1日に数回繰り返すことでいつもより多くのエネルギーを使うことができます。

### 2 あえて階段や坂道を選ぶ

階段や坂道を歩くことで筋肉に適度な負荷を与えることができます。体力に余裕があるなら積極的に取り入れましょう。歩く速度を上げなくてもエネルギー消費量が上がります。



### 3 腕を振って歩く

しっかりと腕を振って歩くことで上半身の筋肉も働いてくれます。ヒジを軽く曲げた状態で進行方向に向かって真っ直ぐ前後に振りましょう!



## 更に脂肪燃焼効果を高めるポイント!

運動の前に軽い筋トレをしましょう!

回数の目安:①~③を10~15回、2~3セット



- ①足を揃えて、手を腰に当てて立つ。
- ②上体は真っ直ぐな姿勢で片足を前へ踏み出して沈み込み、床を蹴り元の姿勢に戻る。



- ①手を肩幅よりやや広く開き、腰を伸ばして両ヒザを床につける。
- ②ヒジを曲げて胸を床に近づけてから戻す。



- ①仰向けになりヒザを立て、ももを手に添える。
- ②おへそを覗きこむように背中を丸めながら手でヒザを触るまで上体を起こす。

# 自分の食べ方を見直してみよう！

これらは食べ過ぎによるエネルギー過剰につながり、内臓脂肪型肥満を助長します。

よく噛まないで早く食べる 1回にたくさん食べる テレビや新聞を見ながら食べる



つまみ食いをする



いつまでもダラダラと食べている



遅い時間に食事をとる



# バランスのいい食生活を実践しよう！

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。



## 定食スタイルで栄養バランスを整えよう

ごはんなどの主食、メインのおかずの主菜、つけ合わせの小鉢などの副菜。この3つがそろった「定食スタイル」にすれば自然と栄養バランスがとれます。

### 〈主菜〉

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質やカルシウムが豊富な食品。主菜は1回の食事で1品。脂肪を控えて食べ過ぎに注意。



### 〈主食〉

ごはん・パン・麺などの穀類。炭水化物からエネルギーを補給。体温を保ち、活動するためのエネルギーのもとになります。



### 〈副菜〉

野菜を中心としたおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。1回の食事でたっぷりとることを意識して食べましょう。

### 〈汁物〉

野菜・海藻・きのこなどをたっぷり使って。ビタミン・ミネラル・食物繊維・水分の補給ができます。もうひとつの副菜としてとりたいたいメニュー。

# あなたの生活習慣をチェックしましょう!

「はい」が1つでもある方は、生活習慣の見直しが必要!

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

設問	はい	いいえ
20歳のときの体重から10kg以上増加している。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
早食い・ドカ食いながら食が多い。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夜食や間食が多い。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
朝食を抜くことが多い。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
睡眠で休養が得られていない。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

出典:厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/yobou/check/index.html>

## ◆各施設の料金表 ※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(330人)	6,100円	8,100円	7,100円



あなたの健康、みんなの幸せ  
**静岡県総合健康センター**

▶予約は電話またはインターネットで!まずは登録を  
(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

**TEL.055(973)7000**

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」  
専用ダイヤル

**TEL.055(991)2006**

毎週火・金曜日10時~15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。