

新型コロナウイルス感染対策のため、自宅での時間が増え、運動不足になったり、つい食べ過ぎたりしていませんか。こうした生活習慣の変化から、メタボリックシンドロームの人が増えていることが問題となっています。生活習慣の見直し・改善により、メタボリックシンドロームを解消し、健康で充実した生活を送りましょう。



●メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上を合わせた状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼びます。糖尿病、脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病の前段階の状態を示すものです。

肥満の種類

内臓脂肪型肥満	腸管などの内臓の周囲に脂肪がたまる 上半身に多く脂肪がつくため、 <b>リンゴ型肥満</b> と言われる 男性に多い <b>メタボリックシンドロームの危険性が高い</b>
皮下脂肪型肥満	二の腕・腰回り・おしりなどの皮下に脂肪がたまる 下半身に多く脂肪がつくため、 <b>洋ナシ型肥満</b> と言われる 女性に多い

第3の脂肪「異所性脂肪」をご存じですか？本来、脂肪が蓄積されない肝臓や筋肉などの臓器に脂肪が蓄積される状態のことを言います。異所性脂肪は、内臓脂肪と同じようにメタボリックシンドロームの原因になると考えられています。

★診断基準

2項目以上

**必須項目**

**内臓脂肪型肥満**  
腹囲(へそ回り)  
男性:85cm以上、  
女性:90cm以上  
(男女ともに内臓脂肪面積 ≥100cm<sup>2</sup>に相当)

**脂質異常**  
中性脂肪:150mg/dl以上、HDLコレステロール:40mg/dl未満のいずれかまたは両方

**高血圧**  
収縮期血圧:130mmHg以上、  
拡張期血圧:85mmHg以上のいずれかまたは両方

**高血糖**  
空腹時血糖値:110mmHg以上

内臓脂肪の蓄積  
↓  
インスリン抵抗性(高インスリン血症)  
↓  
糖尿病、脂質異常症、高血圧  
↓  
動脈硬化性疾患(脳梗塞や心筋梗塞)

メタボリックシンドロームはただ太っているだけではありません。痩せていても内臓脂肪が蓄積している場合があります。

内臓脂肪の過剰な蓄積は、インスリンの効きを悪くし、高インスリン血症をもたらす、高血糖になります。さらに脂質異常症、高血圧にもつながり、動脈硬化という血管の老化をおこしやすくします。結果として、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患の発症率が高くなります。自覚症状がないことが多いですが、放置せずに、適切な運動や食事療法による健康管理を行うことが大切です。

●まずは生活習慣を改善しましょう！

内臓脂肪を減らすためには、食事と運動が基本です！

- ◆ 1日3食きちんと食べ、**バランスの良い食事**を心がけましょう  
(1日に摂取できるエネルギー量の目安:標準体重[身長(m)×身長(m)×22以内]×25~30kcal)
- ◆ **腹八分目**を守りましょう
- ◆ よく噛んでゆっくり食べましょう
- ◆ 就寝2~3時間前には食事をすませましょう
- ◆ 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、**魚類、大豆製品、野菜**の摂取を増やしましょう
- ◆ 塩分を控えましょう
- ◆ **お菓子や甘いもの**を摂りすぎないようにしましょう
- ◆ アルコールの摂取は控えめにしましょう
- ◆ 毎日体を動かす習慣をつけましょう
- ◆ **禁煙**しましょう
- ◆ ストレスをためないようにしましょう



●メタボ健診(特定健康診査)・特定保健指導を受けましょう

40歳~74歳以下の方を対象に、特定健康診査(メタボ健診)・特定保健指導が行われています。これは、メタボリックシンドロームの視点から健康診断を行い、メタボリックシンドロームにあてはまる方やそれに近い状態の方に対して適切な情報提供、栄養や運動などについての保健指導を行うことで、糖尿病や心臓・血管の病気の発症を減らすことを目指す取り組みです。

① 腹囲  
男性 85cm以上 女性 90cm以上

② BMI  
①は非該当だが、BMI 25以上

危険リスクの個数カウント

血糖	空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上
脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
喫煙	※血糖・脂質・血圧のリスクが一つでも該当する場合にカウント

危険リスク数	①で該当の方	②で該当の方
1個	動機づけ支援	動機づけ支援
1個+喫煙 または2個	積極的支援	動機づけ支援
2個+喫煙 または3個	積極的支援	積極的支援

\*65~74歳の方はリスク数に関係なく動機づけ支援となります。  
\*現在、糖尿病、脂質異常症、高血圧で治療中の方は支援対象外となります。

動機付け支援	メタボのリスクがではじめた方への支援です。ご自分の健康状態を理解し、生活習慣を振り返ります。生活習慣改善のために無理のない行動目標を立て、実践をするための支援が受けられます。
積極的支援	メタボのリスクの高い方への支援です。医師、保健師、または管理栄養士と一緒にこれまでの生活習慣を振り返り、改善するために継続した保健指導の支援があります。

まずは、自分の身体を知ることが重要です。自覚症状がなくても、特定健康診査を定期的に受診しましょう。特定保健指導では、栄養、運動等の指導を無料で受けることができます。早めにリスクを見つけて、生活習慣病や心血管疾患を予防しましょう。



<参考> メタボってなに? - 糖尿病情報センター  
メタボリックシンドローム - 循環器病情報サービス