

# 内臓脂肪を減らせば、 生活習慣病のリスクは 改善します

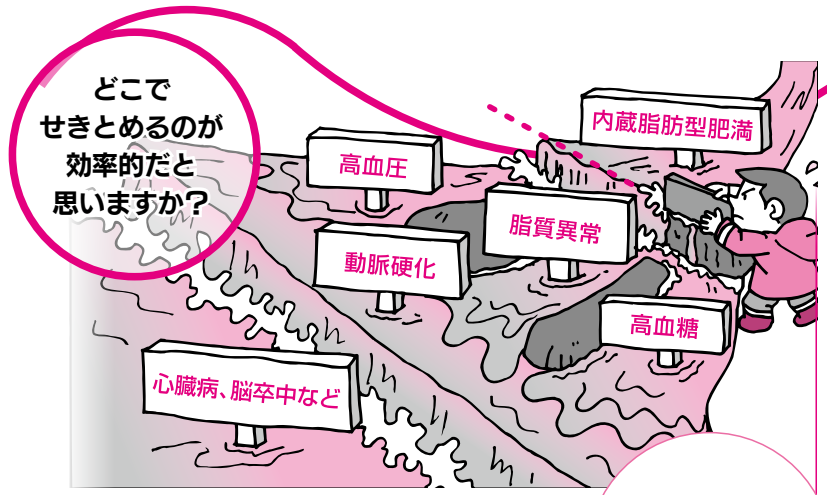
すっかり身近な存在となったメタボリックシンドロームという言葉。しかし実際の健康問題としては、自覚症状が少ないからか、深刻に受け止めていない人も少なくありません。将来の健康のためには、正しくメタボを理解しておく必要があります。

## メタボリックシンドローム

### 1 メタボは 動脈硬化のリスクが 高まった状態です

メタボは、動脈硬化のリスクを早期に発見し、予防につなげるための考え方です。内臓脂肪型肥満に、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上が重なるとメタボと診断されます。

内臓脂肪の蓄積は、健康な体を維持するために必要な生理活性物質の分泌バランスを崩し、血圧、血中脂質、血糖を悪化させます。こうした状態が続くと、血管の老化が進んで動脈硬化を引き起こしてしまうのです。動脈硬化は、進行すると心臓病や脳卒中につながります。命にかかわる病気だからこそ、そのリスクを早期に発見し、対策をとることが重要なのです。



①まずは内臓脂肪をチェック  
 腹囲 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

②次に下記の3つをチェック。  
2つ以上当てはまるとメタボと診断されます

- 高血圧**  
収縮期 130mmHg 以上または  
拡張期 85mmHg 以上
- 脂質異常**  
中性脂肪 150mg/dl 以上または  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 高血糖**  
空腹時血糖 110mg/dl 以上

メタボリック  
シンドロームの  
診断基準

※特定健診では、メタボ予備群のうちから保健指導を行うために、BMI、ヘモグロビンA1c、喫煙歴を判定基準にプラスし、空腹時血糖は100mg/dl以上と、より厳しい基準となっています。

### 2 メタボ解消のためには、 内臓脂肪を減らす

メタボを解消するためには、根本的な問題となっている内臓脂肪の量を減らすことが重要です。体重の4~5% (体重75kgの人で3kg程度) 減量することで、検査値に改善が表れます。

ただ、注意したいのが、極端なダイエットに走ること。無理のある食事制限は長続きせず、オーバーペースの運動は体に負担がかかります。ウォーキ

ングを軸に、筋トレによる基礎代謝アップを組み合わせ、間食、アルコールなど何か1つ食習慣を改善すると効果的です。

メタボの改善状況は体重やベルトのサイズでも実感できますが、やはり大切なのは検査値です。年に一度は健診を受け、常に数値で自分の体の状態を把握することも忘れずに!!

