

メタボリックシンドローム 診断基準

資料：メタボリックシンドローム診断基準検討委員会2005

区分	診断基準項目	基準値
必須	腹囲 (へその位置)	男性: 85cm以上 女性: 90cm以上
2項目以上	中性脂肪値	150mg/dl以上
	HDL コレステロール値	40mg/dl未滿
	収縮期血圧	130mmHg以上
	拡張期血圧	85mmHg以上
	空腹時血糖値	110mg/dl以上

自分で出来るメタボチェック

1 チェック 腹囲 (へその位置で測る)

男性では85cm以上、女性では90cm以上を目安に判定します。

男性 **85** cm以上
女性 **90** cm以上

2 チェック BMI

体重と身長の関係から算出した、肥満度を表す指数です。25を超えたら要注意。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	18.5	25	30	35	
BMI	やせ	正常	肥満1	肥満2	肥満3

3 チェック 体脂肪率

体脂肪率は体の中に占める脂肪の割合。家庭にある体脂肪測定機能付きの体重計などで測定してみましょう。

	15	20	25	30
男性	やせ	正常	軽肥満	肥満
女性	やせ	正常	軽肥満	肥満

1. **たばこを捨てよう**
たばこを水に漬けて、きっぱりと捨てよう。
2. **禁煙宣言しよう**
家族や周りのかたに禁煙中であることを伝えて、禁煙に協力してもらおう。
3. **口さみしくなったら**
水やお茶を飲んだり少し歩いてみたりして、気分転換しよう。
4. **禁煙外来に相談しましょう**
どうしてもたばこを止めたいときには相談してみましょう。禁煙外来で保険が適用されることもあるそうです。

禁煙外来の問い合わせは
健康推進課 ☎ 42-9055



メタボって何だ? なんだ? (What is Metabo?)

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積で高血糖や高血圧、脂質異常が重複して発生している状態のことです。この体の危険信号は、一つだけではありません。一つだけですが、重なって発生することで急速に動脈硬化が進行するそうです。メタボリックシンドロームの診断基準は、腹囲(へその位置)が男性で85cm以上、女性は90cm以上で、さらに高血糖、高血圧、脂質の異常が二つ以上基準値(左表参照)を超えているかたが該当します。

血液検査は医療機関でしか出来ませんので、まずは腹囲を測ってみてください。

体重を1kg減らすと腹囲が1cm減ります。無理のない減量で、メタボを解消しましょう!



タバコを減らす (Reduce tobacco)

1日に必要なエネルギーは、成人で2千キロカロリー前後と言われています。摂取エネルギーを減らすコツは、1日当たりに減らすエネルギー量をきちんと決めることが重要です。

体重を1kg減らすには、日々の生活の中で、さらに7千カロリーの消費が必要です。1カ月で1kg減らしたいときには、1日当たり233キロカロリー減らすと目標を達成出来ます。

まずは、普段何気なく口に入っている食べ物を変えてみてください。例えば、仕事の合間に飲む砂糖入り缶コーヒーは95キロ



ポテト チェックは 欠かさずに (Check potatoes, don't miss them)

ロリー、仕事が終わって「ちょっと一杯」の缶ビール(500ml)は200キロカロリーです。どうしても飲みたい・食べたいものがあるときには、なるべくエネルギーの低いものを選ぶと良いでしょう。

例えば

- ・ 微糖や無糖の缶コーヒー
- ・ カロリーオフの缶ビール
- ・ ノンオイルのドレッシング

毎日コツコツ、エネルギーを減らすのが成功の鍵ですが、なかなか効果が見えない、そんなことはありませんか?

焦りは禁物! 毎日体重を測って記録しながら暮らしを変えてみませんか?

体重のグラフをノートに付け、



解! 私の脂肪 (Ka! My fat)

毎日記録すると良いそうです。継続は力なり。きつとあなたの体にその効果が現れるはずですよ。

食べ物を見直したら、生活の中に運動を取り入れて見ましょう。ただし、無理は禁物。出来ることからチャレンジしてみてください。

例えば

- ・ 買い物のときにカートを使わず、かごを持つ。
- ・ 掃除機をかけたあとに水を拭きをする。
- ・ 子どもと一緒に外で遊ぶ。

ちょっと生活を変えただけで、運動のチャンスが増えますよ。ちなみに車で通勤しているかたは、自転車に変えて40分間乗ると約200キロカロリー消費出来ます。汗を流したあとのビールはもっと美味しく感じるかも知れませんよ(でも飲み過ぎには注意ですね)。



消! ひまじょう、たばこの火 (Sho! Himajou, cigarette fire)

喫煙は、血管を収縮させて血流が悪くなるため、血管に負担が掛かり動脈硬化を進行させるそうです。

禁煙に迷っているかたは、この機会にチャレンジしてみましょう。