

# メタボリックシンドロームについて

県北地域保健・職域保健連携推進連絡会  
(事務局：県北保健福祉事務所 健康増進課)

# 1 メタボリックシンドロームとは



食べ過ぎ・運動不足、喫煙などの  
生活習慣の積み重ね



内臓脂肪型肥満  
+  
血圧高値・血中脂質異常・高血糖  
のうち2項目以上該当

メタボリック  
シンドローム

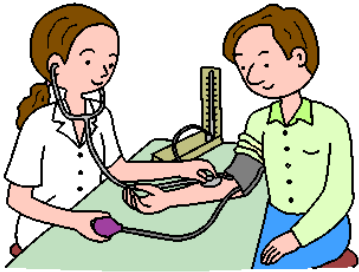
動脈硬化

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾病の病状が進んだり、血栓ができやすくなり、  
動脈硬化が進む



心臓病(心筋梗塞、狭心症など)  
脳卒中(脳出血、脳梗塞)  
その他(慢性閉塞性肺疾患、糖尿病性合併症等)

## 2 メタボリックシンドロームの診断基準



### 内臓脂肪の過剰な蓄積

腹囲(おへそのまわり):男性:85cm以上

女性:90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup>以上に該当



### ①高血圧

収縮期血圧130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧85mmHg以上

### ②高血糖

空腹時血糖値  
110mg/dl以上

### ③脂質異常

中性脂肪(トリグリセライド)値:  
150mg/dl以上

かつ/または

HDLコレステロール値  
40mg/dl未満

内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、①～③のうち2つ以上が該当するとメタボリックシンドロームに該当します。

# 3 特定健診を受けるメリット

メタボリックシンドロームを  
早期に発見！

- 生活習慣病は、気づかないうちに進行する。
- 特定健診は、これらの病気の進行を早期に発見する最良の機会。

**1年に1回は必ず健診を受けましょう！**

増え続ける医療費を抑える

- 一人一人の健康管理で、医療費の上昇は抑えることができる。
- 健診を受けて健康になることが、医療保険の安定した運営にもつながる。



## 4 生活習慣を見直しましょう！



- 肥満は、メタリックシンドロームの入口です。
- 日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。エネルギーが余ってしまう原因は、食べ過ぎや運動不足などのほかに、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量の低下が挙げられます。



メタリックシンドロームを予防するためには、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが重要となります。ポイントは…

- ①食事      ②運動      ③たばこ      ④お酒

# ①食事

- 食べ過ぎ、夜遅い時間の食事、朝食抜きなどの食生活の乱れ  
⇒内臓脂肪をためる原因！

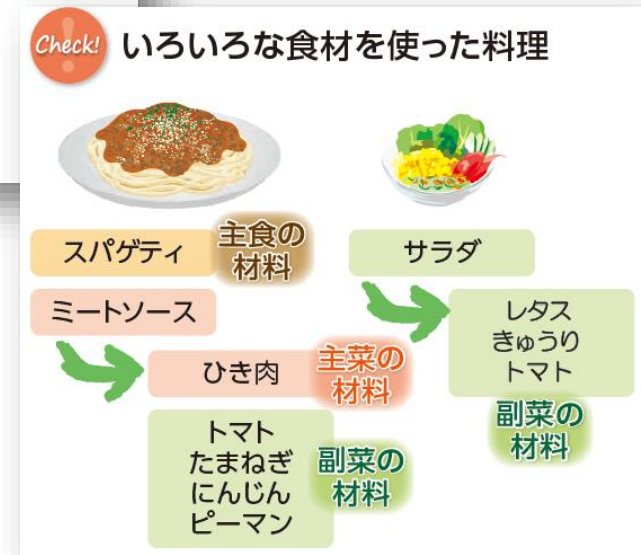
一日3食バランスよく、自分に合ったエネルギー量を守ることが大切です



# 食生活のポイント1

## 栄養のバランスの良い食事って？

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。



引用:「食育」ってどんないいことがあるの? ~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~  
「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」 (農林水産省)

# 食生活のポイント2

引用: 「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」  
「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット (農林水産省)

## 夕食が遅くなるときは夕方と夜で2食に分けて

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます。

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられるよ。



空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にもなるんだない。

## 朝食を食べる習慣をつくろう

1日2食にすると、空腹により食べ過ぎてしまったり、必要な栄養素が摂れなかったりします。

まずは簡単なものから朝食作りに挑戦してみましょう。

STEP ①



ヨーグルト・りんご

STEP ②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP ③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかが？





## ②運動

有酸素運動＋筋カトレーニングで内臓脂肪を燃やす！

### おすすめの有酸素運動

- ウォーキング
- ハイキング
- 水泳・水中運動
- ラジオ体操
- サイクリング
- エアロビックダンス  
など



## おすすめの筋力運動

### ダンベル体操

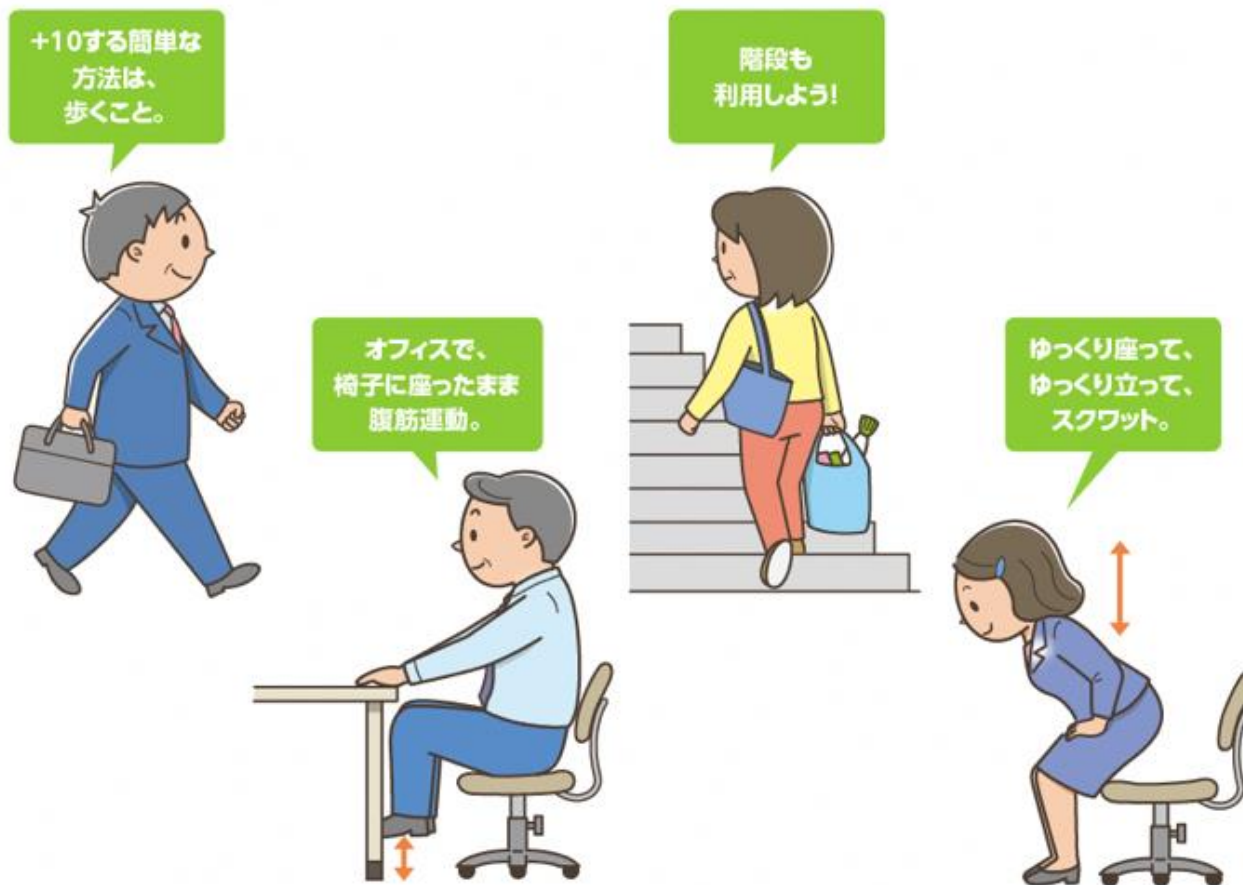
- ダンベルをしっかり握って、20回持ち上げられるくらいの重さが適当です。個人差はありますが、500g～2kgが目安です。
- 効果を上げるコツは、ダンベルの握り方。しっかり握って、手首を内側に巻き込むようにすることです。
- 毎日15分、継続が大切です。テレビを見ながらでもできますね！
- 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。



# 日常生活で今より10分運動量をUPさせる！ [+10のススメ]

+10分が毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30～60分、週3回以上行うことです。



# ①②体重を毎日記録して消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスを確認する

- 毎日同じタイミングで体重計に乗り、記録をつけます
- 体重が増えていたら...

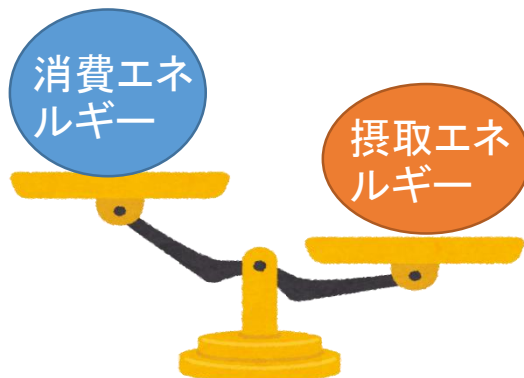


消費エネルギーが少ない または 摂取エネルギーが多い のどちらか

昨日はウォーキングやらなかったから、今日はしっかり動こうと



消費エネルギー



摂取エネルギー



多いかなと思ったけどやっぱりあの量の夕食は食べすぎか...気をつけよう

体重の増減で自分に適した食事・運動をしているか確認しましょう

### ③たばこ

- 喫煙は、がんの発症率を上げるだけでなく、内臓脂肪の蓄積を促進したり、動脈硬化をすすめたりします。

禁煙に今すぐチャレンジ！



# 禁煙のコツ その1

## 禁煙の準備

- 禁煙理由をはっきりさせる
- 禁煙を始める日を決める
- 家族や同僚などに禁煙宣言をする
- たばこ、ライター、灰皿などを処分する



# 禁煙のコツ その2



## 吸いたいときの対処法

- ゆっくり深呼吸する
- 歯磨きする
- 冷たい水を飲む
- シュガーレスガムや禁煙パイプなどで口さみしさを紛らわす
- 食後は早めに食卓を離れる
- とりあえず10分我慢する
- インターネットや禁煙外来などのサポートを受ける

# 禁煙のコツ その3

## 禁煙を続ける



- 喫煙者になるべく近づかない
- 今日までの努力に自信を持つ
- たばこの害を思い浮かべてみる
- 禁煙車や禁煙席を選ぶ
- 禁煙してよかったことを考える など

※ニコチン依存が強い人は、禁煙補助剤の利用も効果的！

医療機関や薬局に相談し、一定の条件を満たせば、禁煙外来での治療は保険で受けられます。

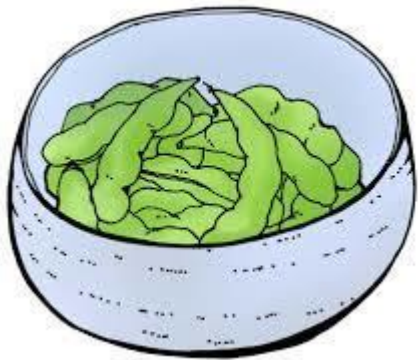


## ④お酒

適量の飲酒は体に良いですが、飲み過ぎは肝臓病を招いたり、糖尿病などの生活習慣病を悪化させたりします。



適量を守り、つまみを食べながら飲みましょう！



# 上手なお酒との付き合い方



## ○おすすめのおつまみ○

- ・枝豆 ・サラダ ・冷やっこ
- ・白身魚やイカの刺身 ・焼き鳥 など

## ○適量を守る工夫○

- ・お酒を飲む前にお茶などを飲む
- ・目につくところにアルコール類をおかない
- ・食事をしてから、晩酌をする
- ・休肝日を決めてカレンダーに書き込む

## ○宴席での工夫○

- ・ゆっくり食事を楽しむ
- ・お酒の強い人、進め上手の人のそばに座らない
- ・つぎ足しにくいカクテルやグラスワインなどを頼む

# 生活習慣を見直して メタボリックシンドロームを予防しましょう！

○まずは、生活習慣を見直して内臓脂肪を減らしましょう！

○体重は、「3か月で-3kg」を目安にしましょう！

