

病院だより Vol.12 2012 冬号

2012年1月1日発行

ココロとカラダのメディカル通信

〒336-0931 さいたま市緑区原山3-15-31 TEL:048-882-2867 FAX:048-882-2887 URL: <http://www.kyosai-hosp.or.jp/> 発行人: 星野 徹

メタボリックシンドローム (MetS) について

検診部長・内科 仲 公正

最近では、流行り言葉となった感のあるメタボですが、実のところは笑い話のネタではなく、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の病気を引き起こす前段階であり、放置すると動脈硬化から血管病になってしまう怖い話の元なのです。現在行われている特定健診は別名メタボ健診と呼ばれ、病気の前段階をいち早く発見し、生活習慣の改善などにより健康な状態の方向に引き返す事を目指した健診なのです。そうすることによって、毎年膨らんでいる国家の医療費が減らせ、受診された方は健康に戻ることができ、医療者側は病気を未病の段階でくい止めることが出来た満足感が得られるという三方一両得なことにも出来るのです。

さてこのMetSは生活習慣病のひとつであり、その病態の本質は内臓脂肪の溜まりすぎで、診断基準としては

1) 腹部肥満：ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性では90cm以上

であることが必須項目です。次いで

2) 収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg以上かつ/または拡張期血圧（下の血圧）が85mmHg以上

3) 空腹時血糖110mg/dl以上

4) 中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDL（善玉）コレステロール40mg/dl未満

のうち2項目以上が当てはまると、MetSと診断されます。

MetSの状態を放置したままにすると先に述べた高血圧症、脂質異常症、糖尿病を経て動脈硬化が進展し心血管病、脳血管病を引き起こす以外にも深部静脈血栓症、高尿酸血症・痛風、腎障害、睡眠時無呼吸症候群、非アルコール性脂肪肝炎などとの関連もあると言われているので、症状がないからと放置したままにすることは慎まなければなりません。

MetSの治療法は生活習慣の改善というのが基本的な考え方です。過剰な脂肪蓄積を防止するための食事療法と、蓄積した脂肪組織を減少させるための運動療法が治療の両輪であり、合わせて行うことが重要で食事療法だけでは筋肉量の減少が危惧されるため好ましくありません。又、継続して行なっていくことが重要です。肥りやすい方の食行動には特有の「ずれ」と「くせ」があり、水を飲んでも肥る、好物なら別腹に入る、沢山食べているにも拘らず「それほどでもない」と思う、目の前にあるとついつい手が出る、イラつくと食べてしまう、早食い、就寝前に食べるなどです。また背景にはストレスが関わっていることも多いようです。これらを行動変容させることで改善するには、食行動の「ずれ・くせ」に気づくこと、自らが健康になるんだという「動機づけ」を如何に行うかということと、最後は「自己管理」が鍵になります。具体的な食事内容など、当院では管理栄養士による栄養相談を行っていますのでお気軽にご相談下さい。



メタボリックシンドローム食事改善のポイント

1. 体重を管理しましょう

肥満が改善されると血中の脂肪が低下します。まず肥満の解消、予防をすることから始めましょう

2. 食事はゆっくりとよく噛んで (早食いは、肥満のもとです)

① 食べ過ぎ防止

- ・必要以上に余分に作らない
- ・食べ物を身近に置かない
- ・空腹時に買い物にいかない
- ・空腹時には、エネルギー量の少ないもの（野菜・海藻・キノコ類）から食べ満腹感を得てから食べたい物を食べる

② 早食い防止

- ・よく噛まないと思われない固い食品を選ぶ
- ・食べるのに手間のかかる皮や骨の付いた食品を選ぶ

3. 食事内容

① 野菜・海藻・きのこをたっぷり

野菜・海藻・きのこには食物繊維と抗酸化物質が豊富。なかでも食物繊維は、コレステロールを吸着し体外に排泄します。一日350g以上を目標に（生野菜なら両手に1杯または、茹でた野菜なら片手に1杯が1回量）

② 抗酸化物質を摂取しましょう

- ・活性酵素によって酸化されたコレステロールは動脈硬化を促進します
- 抗酸化物質を積極的に
- カロテノイド（にんじん、トマト、すいか、鮭、たい、えびなど）
- ビタミンC（いちご、柿、柑橘、有色野菜など）

ビタミンE（種実、有色野菜、植物油など）

ポリフェノール（ブロッコリー、たまねぎ、赤ワイン、大豆など）

③ 塩分・糖分のとり過ぎに気をつけて (塩分1日9gまで)

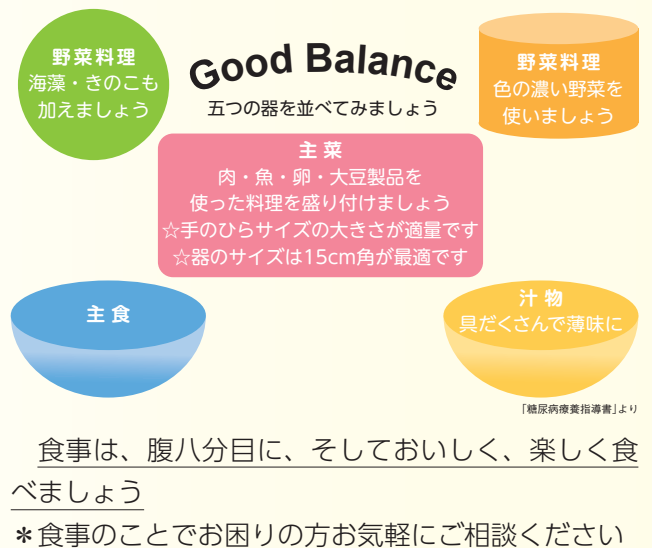
④ 脂肪は、質と量を考えバランスよく組み合わせて

- ・肉だけでなく魚も（あじ、いわし、さば、さんまなど）
- ・肉の脂は切り落とす
- ・調理で使う油は一日大匙1～2杯まで
- ・油を使う料理は1食に1種類。1日2回まで
- ・さまざまな種類の脂質を少しずつとる

⑤ 食生活リズムをつくる

- ・1日3食、規則的な食事
- ・朝・昼・夕の3食を均等に食べる
- ・夕食後は何も食べない

⑥ バランスの良い食事



お腹周りの脂肪と運動について

リハビリテーション科 理学療法士 内山 仁志

お腹周りの脂肪を取るためには適度な運動が大切です。「お腹周りの脂肪をとる」というと真っ先にイメージされるのが、腹筋運動ではないでしょうか？腹筋運動は、普段から運動をしていない人にとっては辛い運動かもしれません。腹筋運動よりも簡単で有効だといわれている方法があります。それは有酸素運動です。有酸素運動とは、軽い負荷で長時間の運動をすることで、ジョギングやウォーキングなどがその代表です。ですが、運動が長続きしない、寒いから外で運動する気にならない、運動なんてつまらないという方は、知っていてもなかなかできないのが現状だと思います。そこでご紹介するのが、バランスボールエクササイズです。ボールの上に座りながら、まっすぐ保つことでお腹周りの筋肉を鍛えることができます。バランスボールは、お近くのディスカウントストアやスポーツ店で購入できます。お値段は2000円程度、大きさは最大直径55cm～65cm程度がお勧めです。ボール上でテレビを観たり、仕事をしたりなど遊び感覚で長時間の運動を続けることができます。また、少し余裕ができたなら片足を挙げたり、お尻を回してみたり、お腹周りを意識しながら運動をすることで効率的なシェイプアップにもつながります。これならば、長期にわたって運動することができるのではないのでしょうか？ぜひお試しください。

