

# メタボリックシンドローム ～食事療法と運動の目安～

メタボリックシンドローム(MS)とは、過食や運動不足が原因で内臓に脂肪が蓄積して、高血糖値や高血圧・脂質異常が重なった危険な状態のことです。診断基準は表1のとおりです。

症状のない状態が続くと心筋梗塞(しんきんこうそく)・脳梗塞(のうこうそく)など危険な動脈硬化性の病気を突然発症します。

現在、日本の成人(40～74歳)の約2,000万人がMS(予備群含めて)と言われています。

## 対策と予防

まず内臓脂肪を減少させることです。そのためには食生活の改善と適切な運動が基本となります。個人々に応じた栄養指導、運動処方が行われるのが基本ですが、ここでは一般的な食事療法・運動(有酸素運動)の目安について説明をします。

①食事療法：25×標準体重〔身長(メートル)の2乗×22〕キロカロリーを目安として、腹八分目、おかず、

油ものは少なめに、ご飯は軽く茶碗一杯、野菜はしっかり、魚、肉、豆類はバランスよく、きのこ、海藻、果物は適量、間食は止めて、アルコールは控えるにしよう。

②運動療法の目安：運動療法の目的は運動により蓄積された内臓脂肪をエネルギーとして燃焼し内臓脂肪を減少させるということです。生活の中に運動を取り入れる習慣(ける)ことが大切です。

身近な運動としては、歩く、速歩、ジョギング、階段上がり、自転車、水泳などがあります。まずは体重の5パーセント減を目標としてできる運動から始めてください。

さらに内臓脂肪を確実に減少させるためには速歩など1日の運動時間30分以上(約200キロカロリー)を週180分以上行う運動量が効果的です。

以上、食事療法と運動をうまく合わせることでMSは必ず改善していきます。数か月、半年後に腹囲、体

重などを測定して効果を判定して継続するか修正するかを決めてください。修正する場合はかかりつけの医師に相談してみてください。

表1 メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪貯蓄の基準 ウエスト周囲径 (へその高さの腹囲) 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積男女とも 100cm <sup>2</sup> 以上に相当)	+	左記に加え①～③のうち2つ以上 (男女とも)
		①高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dl}$
		②収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
		③空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$



佐伯地区医師会  
永田 健二

なるほど!! 健康講座