

病気の発症や進行に、食習慣、運動習慣、休養の取り方、飲酒、喫煙などの生活習慣が深く関わっていることから、糖尿病や高血圧、がん、脳卒中、心臓病などは「生活習慣病」と呼ばれています。

健康的な生活習慣を身に付け、実行することが、「生活習慣病」の予防につながります。

(1) メタボリックシンドローム

肥満に高血圧・高血糖・脂質異常を合わせもったものを「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。1つひとつの病気は重くなくても、組み合わせることで動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病等の合併症をひきおこします。

40～74歳については、男性の2人に1人、女性の5人に1人が「メタボリックシンドローム」とその予備群といわれています。

メタボリックシンドロームの診断基準となる4つの項目の数値をチェックしてみましょう。

内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲径
男性85cm以上
女性90cm以上

※測定は
おへその高さで

血清脂質

中性脂肪(トリグリセリド)値
150mg/dL以上
HDLコレステロール値
40mg/dL未満
の両方またはいずれか

血圧

収縮期(最高)血圧値
130mmHg以上
拡張期(最低)血圧値
85mmHg以上
の両方またはいずれか

血糖値

空腹時血糖値
110mg/dL以上

内臓脂肪型肥満プラス

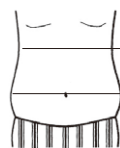
上記の2つ以上の項目があてはまると

メタボリックシンドロームです。

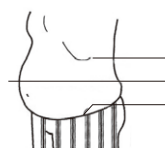


ウエスト周囲径を正しく測定する方法

正しい測定部分 おへそ 臍の位置で水平に



×
体幹の最も細い部分ではなく、
おへその位置
で測定します。
↑
おへその位置



(お腹が前に突出しおへその位置が下垂している場合)

肋骨下縁
○ 中点
肋骨上縁
肋骨下縁と肋骨上縁の中点を通る横断面で測定します。

測定法と注意点 食後は誤差が生じるので、空腹時に測定するとよいでしょう。



① 立って測定します。

② 両手を身体の脇に自然に垂らしリラックスします。



③ 息を吸い、軽く息をはいて(軽呼吸)

④ その状態で測定。メジャーがきつくくい込まないようにします。

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？ ① _____ cm

②当面目標とする腹囲は？ ② _____ cm
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実に
じつくりコース ①-② _____ cm ÷ 0.5cm/月 = ③ _____ か月

がんばるコース ①-② _____ cm ÷ 1cm/月 = ③ _____ か月

急いで
がんばるコース ①-② _____ cm ÷ 2cm/月 = ③ _____ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

①-② _____ cm × 7,000kcal※ = ④ _____ kcal

④ _____ kcal ÷ ③ _____ か月 ÷ 30日 = _____ kcal
1日あたりに減らすエネルギー

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000Kcalを減らすことが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らす
エネルギー _____ kcal
運動で (P55 参照) _____ kcal

_____ kcal
食事で (P47～54参照) _____ kcal