

## メタボリックシンドローム改善 ―運動と食事のポイント―

杉山内科クリニック 杉山 和彦

### I メタボリックシンドロームについて

人間ドックや検診で、生活習慣病である肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症を複数指摘されることが少なくありませんが、これらは独立した別の病気ではなく、内臓脂肪型肥満が原因でおこる**メタボリックシンドローム**といわれる病態であることがわかってきました。内臓脂肪の蓄積は、遺伝、過栄養、運動不足、ストレス、アルコール過剰、喫煙、閉経などの様々な要因で起こり、動脈硬化を防ぐ働きのあるアディポネクチンの分泌を減らし、動脈硬化が進行してしまいます。結果として、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった心血管系疾患が約2倍おきやすくなります。

### II 平成20年4月からの特定健診

このような事態を受け平成20年4月から、“高齢者の医療の確保に関する法律”より、区市町村国保、健保組合等は、メタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定健康診査を行うことが義務付けられました。健康診査では腹囲の測定や血圧測定、血糖(またはHbA1c)、脂質(中性脂肪、LDLコレステロールなど)、肝機能などの採血を行います。

診査の結果、腹囲で男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、①空腹時血糖100mg/dL以上、またはヘモグロビンA1c 5.2%以上 または薬物治療中 ②中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満または薬物治療中 ③収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHgまたは薬物治療中 ④ ①～③のリスクが1つ以上あり喫煙歴がある場合 の①から④のうち2つ以上のリスクがあればメタボリックシンドローム、1つならばその予備軍と考えられ積極的に生活習慣改善を支援する必要があるため特定保健指導の対象になります。特定保健指導では内臓脂肪を減らす基本である運動療法、食事療法を継続的に指導します。

### Ⅲ運動と食事のポイント

運動療法のポイントとしては、歩行、サイクリングなどの有酸素運動を息切れせず汗ばむくらいの強さで、一回30分以上で週三回以上行うことです。万歩計をつけ、一日一万歩を目指します。また、運動は動脈硬化を防ぐアディポネクチンも増やし、血糖や血圧、中性脂肪を低下させます。内臓脂肪は、燃焼しやすい性質があるため、日々の適切な運動によって減らすことが十分に可能です。

食事療法は、過食や食生活の乱れに伴う内臓脂肪の蓄積を是正するために行います。一日三食、規則正しい食事を、腹八分目で、ゆっくりよくかんですることが肝要です。また、特に過剰摂取が問題となるおかし、くだもの間食を控えること、アルコールを控えることは、血糖や中性脂肪を上げないためにも大切です。

いずれにしても、メタボリックシンドロームが心配な方はウエスト周囲径をまめに測って、「内臓脂肪の蓄積」を意識し、1 cmでも減らすことから始めましょう。検査の異常を指摘された場合は、専門医の診察を受けることをおすすめします。

## 100kcal消費する運動と時間

(体重60kgの場合)

