

## 健康管理センター 保健だより

健康管理センター保健師 山下さなえ

## いよいよ新年度がはじまりました!

新しい年度の始まりにあわせて、当院健康管理センターより年4回にわたって健康に関する情報をお届けします。「最近お腹周りが出てきている…」「体重が増えた…」など健康診断で指摘されているけどそのままにいませんか?



第1回目の春号テーマは

Metabolic Syndrome

## 「メタボリックシンドロームについて」

お腹周りがぼっこり出てきているそんなあなた「メタボリックシンドローム」の可能性もあるかもしれません!!

## ★メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪症候群とも言われ、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・高脂血症などの危険因子をいくつか持ち合わせた状態を呼び、その診断基準が決められています。



## メタボリックシンドローム診断基準表

■ウエスト周囲径（おへそ周り） ・男性 85cm 以上 ・女性 90cm 以上

加えて下記の①～③で2つ以上を満たしている場合にメタボリックシンドロームと診断されます。

- ① 中性脂肪 150mg/dl 以上 かつ / または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ② 収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ / または 拡張期血圧 85mg/dl 以上
- ③ 空腹時血糖 110mg/dl 以上 または HbA1c 6.0% 以上

## メタボリックシンドロームの原因は?

メタボリックシンドロームは内臓脂肪が蓄積しておこる糖や脂質の代謝異常などで引き起こされます。さらにその内臓脂肪蓄積の原因となるものは不健康な食生活、運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ねということがわかっています。

## メタボリックシンドロームの原因『内臓脂肪』を撃退するには 減量 にゃ!!



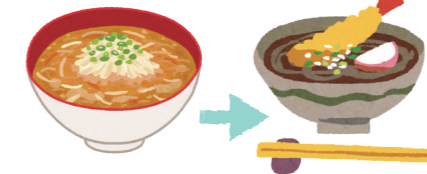
内臓脂肪型肥満を減らすためにもっとも簡単な方法は「減量」と言われています。減量と聞くとハードルの高いことと思う人も多いかと思いますが、そんなことはありません。いつもの日常生活にちょっとプラスするだけで大きな成果へとつながります。

## 体重1kgに相当するエネルギー量は 7,000kcal

例えば、1ヶ月で1kgの減量をするとなると  $7,000\text{kcal} \div 30\text{日}(1\text{ヶ月}) = 233\text{kcal}$  1日あたりに233kcal分を食事や運動でエネルギー消費することで1ヶ月1kg減量になります。

プチ知識

## この「233kcal」ってどのくらいだと思いますか?



味噌ラーメンを  
天ぷらそばに  
(-300kcal)



お総菜で言うとメンチカツ1個が約260kcalに相当します。お昼に何気なく食べている味噌ラーメンを天ぷらそばに変えるだけで約300kcalカットになります。間食に食べていたどら焼きを1個控えるだけで約200kcalカットになります。こうやって見てみると意外と「これだけなんだ!」と思えるかもしれません。

## 日常生活にちょっとプラスしてコツコツ消費

- 電車通勤のどこかで、1駅歩く(30分間の歩行で90kcal 1時間歩行で180kcal消費!)
- ふだん歩いている道を、早歩きする(30分間の歩行で90kcal→30分間の早歩き129kcalへアップ)
- 間食はチョコではなくナッツに変えてみる
- 食事の最初は野菜を多めに摂り、満腹感をあげることで主食の食べ過ぎを予防!

新年度も始まり新しくスタートを切る人も多いと思います。これを機にぜひ、今年の健康についての目標を立ててみるのもいいですね!

次回は夏号で  
お届けします!

