



メタボが招く病気の連鎖

脂質異常症

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたりHDL(善玉)コレステロールが少ない状態が長期間続くとさまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病

糖尿病人口は予備軍を合せて約2000万人以上です。糖尿病の怖さは、動脈硬化、失明、壊疽(えそ)、腎不全といった合併症を起こします。

高血圧

放置すると、血管の弾力が失われ、傷ついて動脈硬化を起こします。朝や夜に家庭で測ると高い「仮面高血圧」は、高血圧と同じくらいに危険です。

動脈硬化

血管が厚く硬くなり、内壁にコレステロールなどが溜まって血液の流れが悪くなり、進行すると心筋梗塞や、脳梗塞を起こし、生命に関わる危険さがあります。

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径



以下の3項目のうち2つ以上に該当

男性 85cm以上

女性 90cm以上

血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上

脂質 中性脂肪150mg/dl以上
または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

血圧 (最高血圧) 130mmHg以上
または
(最低血圧) 85mmHg以下



内臓脂肪と皮下脂肪

脂肪には内臓脂肪と、皮下脂肪があります。どちらの脂肪もエネルギーとして使われますが、最初に使われるのは内臓脂肪です。食生活を見直したり、運動を心がけたりすることで比較的簡単に減らすことができます。

食事を減らす? 運動で消費? あなたはどうしますか?

運動

1000キロカロリーの運動量

- ジョギング 約16分
- 普通歩行 約46分
- 自転車(普通の速さ) 約38分
- ゆっくりした歩行 約66分
- 掃除(掃除機) 約66分
- 急ぎ足(通勤・買物) 約29分
- 炊事(準備・片づけ) 約65分

食事

1000キロカロリーの食べ物

- バター 約12g (大さじ1杯)
- マヨネーズ 約15g (大さじ1杯)
- チョコレート 約18g (板チョコ4粒分)
- とんかつ(大) 1/4枚
- ご飯 約70g (小茶碗1杯)
- 卵 1個 (Lサイズ)
- ビール 約255ml (レギュラー缶約2/3量)

バランスの摂れた食事、継続的な運動、十分な睡眠・休養を心がけ、メタボを予防しましょう!