

# 今から始めよう！メタボ予防

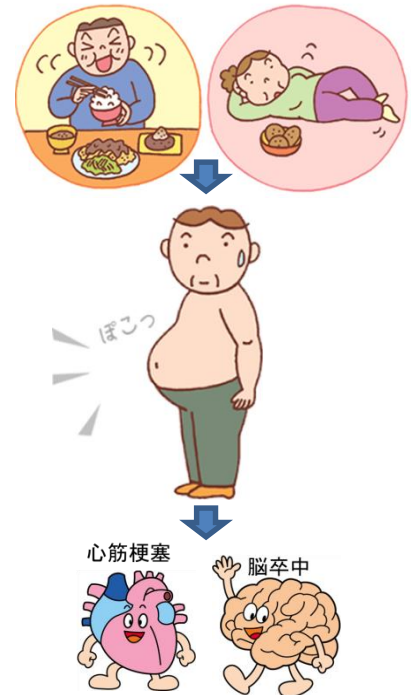
みなさん、メタボリックシンドローム(以下メタボ)という言葉はご存知ですか？なんとなく、「ぽっちゃりしている人」というイメージが強いと思いますが、実は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす怖い病気です。これからみなさんが健康で楽しい毎日を送れるよう、メタボについて考えてみましょう。

## 1. メタボとはなんですか

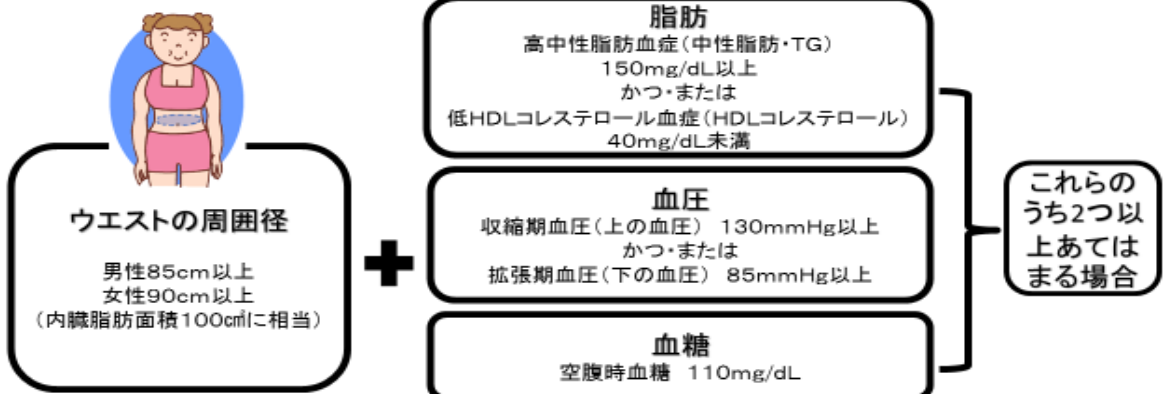
食べ過ぎや運動不足から内臓脂肪がたまり、徐々に脂質異常や高血糖、高血圧になり、動脈硬化が進みます。血管が傷みはじめ、最終的に心筋梗塞や脳卒中になっていきます。

## 2. 自分がメタボかどうか確かめてみましょう

まずは「おへそ」の高さでウエストを測ってみてください。男性は85cm、女性は90cmを超えていたら要注意です。さらに、脂肪・血圧・血糖の項目が2つ以上あてはまったら、メタボです。



## メタボリックシンドローム診断基準



### 3. 今から始めるメタボ予防

メタボの人はもちろん、「ウエスト径の増大がある」「リスク(脂質異常・高血圧・高血糖)はまだない又は一つはある」「BMI\*が25以上ですすでに1つのリスクを持っている」という方は、メタボ予備軍です。明日からではなく、今この瞬間から以下のことを始めましょう。

\* BMIとは、肥満度の指標です。30以上で肥満、26～29が肥満傾向、22～25が正常、20以下はやせすぎです。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



メタボの改善・予防には  
1に運動2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリです。

#### 1に運動・・・

新たなスポーツ活動を取り入れるよりも、毎日の生活で運動を習慣化するとよいです。例えば、エレベーターではなく階段を使う、犬や友達と散歩をするなどがとりいれやすいです。歩数の目標は1日8000～10000歩と言われています。少しずつ生活に取り入れていきましょう。



#### 2に食事・・・

卵や乳製品、肉や魚、野菜や果物、米やパンなどをバランスよく3食に振り分けて食べましょう。特に食べ過ぎや無理なダイエットなどの食生活の乱れ、甘いお菓子なども取りすぎれば内臓脂肪に変わっていきまますので注意しましょう。

#### しっかり禁煙・・・

たばこは、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。周囲の方に禁煙宣言をしてタバコをやめましょう。禁煙日記をつけたり、吸いたくなる場所を避けることをお勧めします。どうしても禁煙できない時には禁煙外来を受診しましょう。



#### 最後にクスリ・・・

高脂血症、糖尿病、高血圧はクスリでのコントロールが必要です。お薬手帳で自分が飲んでいる薬がわかるように管理しましょう。調子が良くても自己判断でやめたりせず、医師と相談していきましょう。

