

## メタボリックシンドロームの予防と対策



40代から50代にかけて、「お腹周りが気になる」「若い頃と同じ生活をしているのに体重が増える」と感じる方が増えてくるのではないのでしょうか？メタボリックシンドローム(メタボ)とは**単に太る事とは違い、体の健康リスクが高まる状態**を指します。今回は、メタボの原因とリスク、さらに予防方法を具体的に解説していきます。

## メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。**単に「太っている」「腹囲が大きい」だけではメタボとはいえないのです。**

## メタボの診断基準

## 腹部肥満(腹囲)

男性 **85cm**以上  
女性 **90cm**以上

## 必須項目



## 血圧

**130/85mmHg**  
以上

## 空腹時血糖

**100mg/dl**  
以上

## 中性脂肪

中性脂肪  
**150mg/dL**以上  
且つ/又は  
HDLコレステロール  
**40mg/dL**以上

## 2項目以上

## メタボの影響

メタボは自覚症状がほとんどないため、**つい放置しがち**です。しかし、対策を取らずにいると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を引き起こすおそれがあります。**まずは健康診断で自分がメタボリックシンドロームに該当するか確認することが大切です。**

内臓脂肪がたまる



動脈硬化症



脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

## メタボ改善はできることからコツコツと！

メタボの改善には、**適度な運動、適度な睡眠、バランスのとれた食事**が大切です。ただ、今までの生活を大きく変えることは難しいため、できることからコツコツと改善していきましょう！

## 洋食より和食



迷ったら低カロリーの和食にしよう

## ジュースより水orお茶



飲み物の**糖分**にもご注意を！

## エスカレーターより階段



下半身の筋肉を使おう！

## トイレに行く度にスクワット



筋トレをやろう、と決めるより、気軽にできます