

## キーメッセージ

1. **内臓脂肪（≒腹囲）を減らすことが最も重要**
2. 対処法は、**食べ過ぎと運動不足を解消すること**
3. **メタボリックシンドロームを解消することで、血圧、血糖、血清脂質の異常をまとめて改善できる可能性が高い**

## メタボリックシンドロームとは

**内臓脂肪の蓄積を基盤**とし、多彩な生活習慣病（血圧上昇、血糖上昇、脂質代謝異常）が重なって、**心筋梗塞、脳卒中などの血管病の発症リスクが高まった状態**です。

**腹囲の減少**（≒メタボリックシンドロームの解消）により、生活習慣病の改善、血管病発症予防を大きく期待できます

**内臓脂肪の蓄積  
(腹囲増加)**

内臓脂肪から分泌されるアディポサイトカインと呼ばれる物質が、生活習慣病の発症に影響を及ぼします

- **血圧上昇（⇒高血圧）**
- **血糖高値（⇒糖尿病）**
- **脂質代謝異常**

**メタボリックシンドローム**：上流に内臓脂肪蓄積があり、血圧上昇、血糖高値や脂質代謝異常が重なった状態

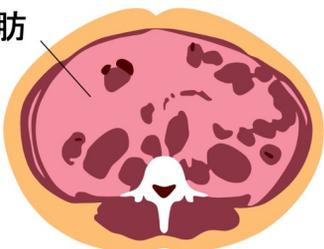
**動脈硬化の進展**

⇒ **心筋梗塞、脳卒中などの血管病の発症**

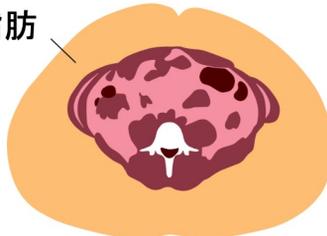
## 内臓脂肪とは

脂肪には「**内臓脂肪**」と「**皮下脂肪**」があり、内臓脂肪は内臓周りの脂肪（男性につきやすい）、皮下脂肪は皮膚の下をつまめる脂肪（女性につきやすい）です。内臓脂肪量が一定以上増えると心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まります。

内臓脂肪



皮下脂肪



<腹囲が大きい目安値>  
(内臓脂肪面積 $\geq$ 100cm<sup>2</sup>に相当)

- 男性：85 cm 以上
- 女性：90 cm 以上

## <メタボリックシンドローム診断基準>



出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム HPより

## メタボリックシンドローム解消への対処法

メタボリックシンドローム解消のために最も重要なことは、**内臓脂肪の蓄積の改善**であり、その指標として**「腹囲を減らす」**ことが目標となります。

そして、その目標に向けた対処法が、**「食べ過ぎ」と「運動不足」を解消**することとなります。

また、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防や早期治療につなげるための健診として、職域や地域では**「特定健診 (いわゆるメタボ健診) ・ 特定保健指導」**が毎年実施 (対象は40歳以上75歳未満の医療保険加入者) されています (特定保健指導の目標は**「腹囲2cm、体重2kg減」**)。対象となる方は必ず受けるようにしましょう。

### <食べ過ぎの解消>

食事の基本は、1日3食、主食 (ご飯、パン、麺類)、主菜 (肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜 (野菜、いも、きのこ、海藻など) を揃えて食べることです。

その上で、**食べ過ぎ** (≡ **腹八分目**を意識) を防ぎ、摂取エネルギーをコントロールしましょう。よく噛み、**時間をかける**ことで、食べ過ぎを防ぐことができます。

### <運動不足の解消>

歩行やそれと同程度の活動は、**成人では1日60分 (約8000歩以上)、高齢者は1日40分 (約6000歩以上)**が勧められています。

運動については、**成人では息が弾み、汗をかく程度の運動を週60分以上、高齢者は筋力・バランス・柔軟性などの複数の要素が関わる運動を週3日以上、そして成人・高齢者ともに週2、3日の筋肉トレーニングを行うと良いです。**

内臓脂肪は20代から30代で増加し、男性では40代、女性では50代以降に平均内臓脂肪面積がメタボ基準に近づくことが報告されています。将来のメタボリックシンドローム予防のために、どの年代でも適切な食習慣・運動習慣を身につけることを意識しましょう。