

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまつて放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは…

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム(以下メタボ)といいます。

下記に該当する場合に、メタボと診断されます(必須項目+選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です)。

【メタボリックシンドロームの診断基準】

必須項目

ウエスト周囲径
(内臓脂肪蓄積)

おへその位置での腹囲

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

+ (プラス)

選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

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高血圧

収縮期(最高)血圧
130mmHg以上
かつ/または
拡張期(最低)血圧
85mmHg以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

健診後

早めにメタボ対策をとった場合と
放置した場合

メタボ対策を決意

メタボを放置

不健康な生活習慣が、 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボ予備群か…

40歳で
メタボ
予備群に



体重増加が気になる Aさんの場合

食べるのが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

メタボ予備群を脱出して健康を維持!

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



腹囲、
体重も
改善!

健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

●運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

●減量するためには…

3~6か月で当初の体重の5%減量を目指しましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

職場や外出先では必ず階段を使う

ウォーキングや筋トレをスタート

1日3食規則正しく食事を摂る



早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意! 食習慣を改善し、運動量も増やすことに。

命にかかわる病気を発症!

突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



心筋梗塞の
一歩手前です

メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

●内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

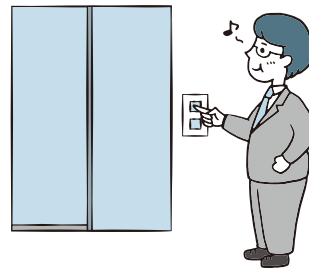
積極的に運動はしない

エレベーターやエスカレーターは必ず使う

朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる

食べるのが早い

おなかいっぱい食べる



メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけでは
ないし、何の症状もないから…と
不健康な生活習慣のまま過ごす。

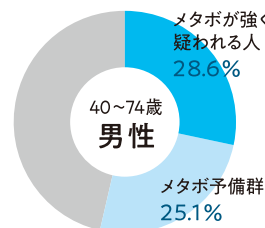
40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意!

~特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を~

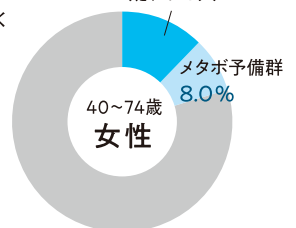
厚生労働省の調査によると、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、共済組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

●メタボリックシンドロームの状況



メタボが強く疑われる人12.3%



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)