

# 1.メタボリックシンドロームってなに？

## 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とは、**内臓肥満**(お腹の周りにたまった脂肪)に加え、「**高血糖**」「**脂質代謝異常**」「**高血圧**」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。

\* 単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームに該当しません。

## メタボリックシンドロームの診断基準

～メタボをチェックしてみよう～

### 内臓脂肪型肥満

腹囲(おへその高さで測る)が

- ・ 男性：**85cm**以上
- ・ 女性：**90cm**以上



メタボリックシンドロームの危険性がかなり高い状態です



おへその高さで水平にメジャーを巻き、息を吐き切った時に測りましょう

### 高血糖

- ・ 空腹時血糖 **110mg/dl**以上

### 脂質異常

- ・ 中性脂肪 **150mg/dl**以上かつ/または
- ・ HDL-CL **40mg/dl**未満

### 高血圧

- ・ 収縮期血圧 **130mmHg**以上かつ/または
- ・ 拡張期血圧 **85mmHg**以上



**内臓脂肪型肥満**

に加え

**上記の3項目**

のうち

- \* **2項目以上**に該当 → **メタボリックシンドローム**
- \* **1項目だけ**に該当 → **メタボリックシンドローム予備軍**
- \* 該当なし → **メタボリックシンドローム非該当**

# 2.メタボリックシンドロームになるとどうなるの？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて、「血糖値や血圧や脂質が少し高い」「HDLコレステロールが少し低い」という「少しだけ」が重なっている状態です。

## ～ 動脈硬化の危険因子と 心疾患・脳卒中の死亡リスク



「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の4つの危険因子のうち、3つ以上を持っている人は...  
**脳梗塞の死亡率 約5倍**  
**心筋梗塞の死亡率 約8倍**

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版より

1つひとつは軽度の場合でも、「少しだけだから...」と放置してしまうと心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。

## メタボリックシンドロームの進行 ～ 川下りに例えると...? ～



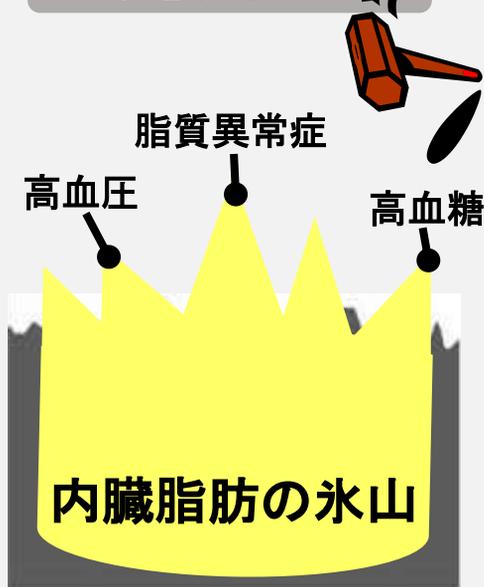
良い生活習慣を続けることで、川下りの速度を遅くできます

# 3.メタボリックシンドロームを改善するには？

メタボリックシンドロームを氷山に例えると...？

メタボリックシンドロームを氷山に例えると、内臓脂肪型肥満の大きな氷山が水面下にあり、その上に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の小さな氷山が飛び出ている状態です。

薬を飲むだけ



服薬治療により  
1つの小さな氷山をたたいても、  
それは一角を削り取ったに過ぎない。  
内臓脂肪の氷山は大きいままになり、  
新たな病気が顔を出してしまう...

生活習慣の見直し



生活習慣を見直し  
内臓脂肪の氷山全体のサイズを縮小。  
それにより、小さな氷山(病気)が  
水面から顔を出さなくなるため、  
根本的な改善へと繋がる！

## メタボ改善のコツ

水面に見えている症状を治すだけでなく  
食事や運動などの生活習慣を見直して  
水面下の内臓脂肪の氷山を小さくすることが大切！

# 4. 「メタボ」を予防・解消しよう！

あなたの生活習慣をチェックしてみよう！

- 20歳の時から体重が10kg以上増加している。
  - 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。
  - 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
  - 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
  - この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
  - 早食い、ドカ食い、ながら食が多い。
  - 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
  - 夜食や間食が多い。
  - 朝食を抜くことが多い。
  - ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
  - 現在、たばこを習慣的に吸っている。(※)
  - 睡眠で休養が得られていない。
- (「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も毎日、またはときどき吸っている者)

出典：農林水産省「ヘルシーライフでメタボ対策」

✓が多くなればなるほどメタボが心配

上記のチェックに当てはまる項目が多いほど、内臓脂肪がたまりやすい生活をしています。生活習慣を見直して内臓脂肪を減らし、メタボを予防しましょう！

約7000kcalのエネルギーを減らすと、**腹囲1cm**  
(**内臓脂肪1kg**)を減らすことができます！

「腹囲-1cm」を1か月で達成するには...

1日あたりに減らすエネルギー

7000 kcal

÷

30日(1ヶ月)

=

約230 kcal

例) 230kcalを運動と食事を組み合わせて減らそう！

例えばこれで達成！

230 kcal

運動で

110 kcal

15分ランニングをすると

約**110kcal**

(体重60kgの場合) ※1

食事で

120 kcal

チョコレートチップ入りクッキー

2枚(24g)で**124kcal**

(目安値) ※2

# 4-1.メタボ予防の食事

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べよう

メタボリックシンドロームを予防するためには、1日3食バランスよく食べることが大切です。例えば、麺類だけ、おかずだけといった食事では、栄養素の偏りが起こりやすいです。主食、主菜、副菜を揃えて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができ、メタボリックシンドロームの予防につながります。

## 副菜(野菜・海藻・きのこ類)

体の調子を整える(ビタミン、ミネラル、食物繊維など)

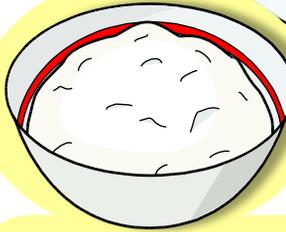
【1食の目安量】小鉢1~2皿



## 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

体をつくるもととなる  
(たんぱく質)

【1食の目安量】片手のひら1枚分



汁物は野菜たっぷり、汁は少なめがおすすめ

## 主食(ごはん・パン・麺類・芋類)

体を動かすエネルギー源(炭水化物)

【1食の目安量】

ご飯はお茶碗1杯分(男性200g/女性150g)

食パンは男性6枚切り2枚/女性6枚切り1枚半

### ポイント

**菓子パン**は主食ではなく、菓子類です。

主食は、食パンやフランスパン、ロールパンなどを選びましょう。



1日のどこかで摂ろう！

## 牛乳・乳製品

骨や歯をつくるカルシウムの補給源。

【1日の目安量】

牛乳ならコップ1杯(180mL程度)

ヨーグルトなら180g



## 果物

ビタミン・ミネラルの補給源。

【1日の目安量】

こぶし2つ分(200g程度)



# 取り入れてみよう！「食事のコツ」

## 1. 油は使う量に気をつけよう

サラダ油、マヨネーズ、バターなどの「あぶら」は、少量でも高エネルギー。よく使う方は、使う量を少し減らすだけでカロリーオフできます。

マヨネーズの場合



大きじ1



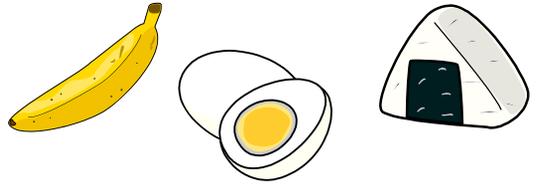
- 42 kcal

大きじ1/2

ウォーキング約20分  
と同じエネルギーを  
減らせます  
(体重60kgの場合)

## 2. 朝食を食べよう

朝食を抜くと、体が省エネモードになり、かえって太りやすくなってしまいます。昼食や夕食の「どか食い」にも繋がりがやすいため、朝食を食べる習慣がない方は、まずは「ひと口」から食べることを始めてみましょう。



## 3. 野菜をプラスしよう

内臓脂肪を減らす助けになる野菜を今よりもプラスしてみましょう。いつでも手軽にとれる野菜を準備しておくのがコツです。

洗うだけ♪



冷凍野菜を温めるだけ♪



野菜汁100%の  
野菜ジュースの活用も◎

## 4. 夜遅くの食事は控えよう

夜遅い時間帯は活動量が減るため、食べたものが消費しきれず体脂肪へと変わりやすいです。寝る前2時間は「食べない時間」と意識してみましょう。

早めに寝て、食べたいものは  
明日の楽しみにするのがおすすめ！



明日の朝が楽しみだ

## 5. 目指せ「腹八分目」

ついつい食べ過ぎてしまいがちな方は、

- ✓食べる前に1食分の量を決めて  
おかわりはしないようにする
- ✓食べる時間を決めて「早食い」を防ぐ  
等を試してみましょう。

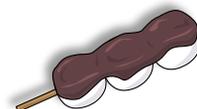


おかわりしなくても  
味わって食べたら満足！

## 6. おやつと上手に付き合おう

生活に楽しみを与えてくれるおやつですが、食べ過ぎは体脂肪蓄積の原因に。うまく付き合うためには、自分なりのマイルールを決めるのがおすすめ！

- ✓1日おきにする
- ✓個包装のものを選ぶ
- ✓買い置きはしないようにする 等



# 4-2. お酒と上手に付き合おう

メタボを防ぎながら、お酒を楽しむポイントは**2つ**！

## 1. 適量飲酒を心がける

適量を超える飲酒は肝臓に負担がかかり、肝機能低下や内臓脂肪型肥満を招く原因にもなります。自身の健康を守るために、今日から適量を意識してみましょう。

1日の適量はこの中のどれか「ひとつ」まで！

日本酒（15度）  
1合（180mL）



ビール（5度）  
ロング缶1本  
（500mL）



焼酎（25度）  
グラス1/2杯  
（100mL）



ワイン（12度）  
グラス2杯（200mL）



ウイスキー（43度）  
シングル2杯  
（60mL）

※女性はアルコール代謝能力が男性に比べて低いため、この半分が1日の適量です。

## 2. 休肝日を作る

適量のお酒でも、肝臓で分解するのに約3時間かかります。お酒を飲んだ後も、肝臓は一生懸命働いているのです。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をつくることで、肝臓が回復できる時間ができ、アルコール摂取量も減らすことができます。休肝日がない人は、まず「週1日」の休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましょう。

曜日を決める

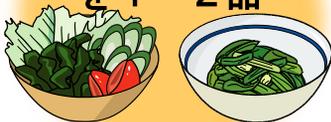
ノンアルコールにする日  
をつくる



## おつまみのポイント

おつまみは、お酒の飲みすぎを防いだり、胃壁を守る役割もあります。お酒を楽しむときは、一緒に体に優しいおつまみを選んでみましょう。

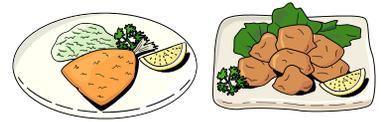
まずは野菜  
を1～2品



魚や豆腐を  
1～2品



揚げ物は控えめにしよう



# 4-3. 身体をこまめに動かそう！

内臓脂肪を減らすためには、スポーツやフィットネスなどの「運動」と、家事や労働、通勤・通学などの「生活活動」で、エネルギーを消費する必要があります。

## 10分間の運動の消費エネルギーはどのくらい？

	速歩	水泳	自転車	ランニング	テニス (20分)
50kg	15kcal	60kcal	25kcal	60kcal	50kcal
60kg	20kcal	75kcal	30kcal	75kcal	60kcal
70kg	25kcal	85kcal	35kcal	85kcal	70kcal
80kg	30kcal	100kcal	40kcal	100kcal	85kcal

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

- ・ 定期的な運動は、週3回程度行えると検査値の改善にも有効です
- ・ 内臓脂肪の減少のためには、有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど）が効果的です

## 生活の中で運動量を増やそう

### 通勤中に・・・

- 1つ手前の駅やバス停で降りて歩く
- 電車やバスで座らない
- 本や小さなダンベルを入れるなど靴を少し重くする

荷物を重くすると、筋収縮によるエネルギー消費量が増加します

### 家庭で・・・

- テレビやエアコンはリモコンを使わずに操作
- 買い物は歩いて行く
- 家の中で階段の上り下りや家事をしながら足踏み



家でもとにかく活動的に！

### 仕事中

#### に・・・

- 電話やメールで済む用事もその人の席まで歩いて行く
- お手洗いに行くときは遠くのトイレを利用する
- エレベーターを使わずに階段で上り下りする
- 昼食後に10分のウォーキング

プラス10分歩くと歩数を1000歩増やせます。食後のウォーキングは肥満予防にも効果的です！

日常生活でこまめに身体を動かすことは長続きしやすいという特徴があります

# 4-4. 禁煙のすすめ

喫煙がメタボリックシンドロームを進行させる！

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、活性酸素など多数の有害物質が含まれます。

〈たばこの害〉

- ★ニコチン・・・血管を収縮させて血圧を上げる など
- ★一酸化炭素...血管壁を傷付ける、血栓を作る など
- ★活性酸素...インスリンの効きを悪くする など

その結果・・・

動脈硬化が進行し、**虚血性心疾患**や**脳梗塞**のリスクが高まります



禁煙を始めてみませんか？

禁煙は始めた直後から効果があります！

禁煙開始

- 20分後 -  
血圧が  
正常値に！

- 9か月後 -  
咳や痰が  
出にくくなる

- 数十後 -  
肺がんリスクが  
喫煙継続者の半分！

- 2~3日後 -  
味覚・嗅覚が  
改善する

- 数年後 -  
脳卒中リスクが  
喫煙継続者の半分！



## ～ 禁煙方法 ～

### 自力で頑張る！

自分の気持ち一つで始められる  
従来通りの禁煙方法。  
禁煙日記を付けたり、  
誰かと一緒に取り組んだりすると、  
継続しやすいと言われています。  
ニコチン依存度が低い人におススメ。

### 禁煙補助剤で！

薬局や薬店で購入できるものに  
ニコチンガムやニコチンパッチが  
あります。  
上手く利用することで  
禁煙の負担を軽減できます。  
ニコチン依存症が低い人におススメ。



※妊娠中・授乳中の方や持病のある方が薬剤を使う場合は  
必ず事前に医師にご相談ください。

### 禁煙外来を受診！

やめたくてもやめられないのは、ニコチンに依存性があるからです。  
専門医の力を借りなければ、なかなか克服できない場合もあります。  
禁煙外来では、薬とカウンセリング等を併用して治療を行うため  
禁煙成功率が高まり、比較的『楽に』『確実に』『あまりお金をかけずに』禁煙を  
することができます。また条件を満たせば、医療保険が適応されます。



# 4-5. 歯周病を予防しよう

歯周病は色々な病気のリスクを高めます

歯周病は、歯肉から血が出る、赤く腫れるなどの炎症症状を引き起こします。それによって生じる毒性物質が歯肉の血管から全身をめぐり、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり(糖尿病)、肥満、血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)を引き起こす一因になることがあります。



脳血管疾患  
心疾患  
糖尿病  
肥満 など

実は関係があります

その他、肺炎、早産、低出生体重児出産、認知症などとの関連性も指摘されています

歯周病の予防改善のために

## 自己管理

- 正しい口腔ケア
- よく噛んで食べる
- バランスのよい食事
- ストレスを溜めない
- 禁煙する

など



歯と歯肉の境目の汚れを落とす

## 定期受診

- 歯や口腔内のチェック
  - 歯のクリーニング
  - ブラッシング指導
- など



症状が出る前に受診した方が、通院期間も短く、結果的に費用も少なく済みます

口腔機能の低下にも要注意

オーラルフレイル：ささいな口の衰え（以前よりむせやすくなった、噛みにくいなど）

加齢に伴い、歯の数の減少や唾液の減少など口の中の状態が変化し、「年だから」と放っておくと口の機能が低下し、それがきっかけで心身機能の低下を引き起こす可能性があります。

いつまでもおいしく食べるためには、日頃の予防の他、ささいな口の衰えを放置せず、改善させることが大切です。

「オーラルフレイル予防に取り組みましょう」

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1020623.html>

へリンク

