

メタボリック・シンドロームって何ですか？

肥満などにより内臓に脂肪が蓄積すると（内臓脂肪型肥満）、高血圧、脂質異常、動脈硬化などを招く原因となります。その状態を放置しておくと、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病が起こりやすくなります。この状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームの概念

不健康な生活習慣

- 食生活の乱れ(高脂肪・高カロリー・高食塩など)
- 喫煙
- 飲酒
- 運動不足
- 睡眠不足・過度のストレスなど

内臓脂肪型肥満

代謝の異常・TNF- α 、遊離脂肪酸、アンジオテンシノーゲン、Pal1など※の分泌異常

※動脈硬化を防ぐ作用をもつ生理活性物質。
内臓脂肪の増加により分泌量が減少し、動脈硬化が起こりやすくなる。

高血糖

高血圧

脂質異常

放置し続けると動脈硬化が進行し...

生活習慣病(糖尿病、脳卒中、心臓病など)へと進展

メタボリックシンドロームチェックリスト

あなたはどうか？ 生活習慣をふりかえって、チェックしてみましょう。

- 朝食を抜いたり遅い時間に食事など、食事が不規則になっている
- 野菜不足や肉が多いなど、食事の栄養バランスが良くない
- ついつい、食べすぎてしまう
- 甘いお菓子や飲み物が大好きだ
- 体重が増加傾向にある
- ほとんど運動をしていない
- 残業が多い
- お酒を飲みだすとつい度を越してしまう
- たばこを吸う
- 親や兄弟(姉妹)に糖尿病や高血圧など生活習慣病の人がいる

判定

0~1項目

メタボリックシンドロームのリスクは少なめです。
引き続き理想的な生活習慣を心がけましょう。

2~5項目

メタボリックシンドロームのリスクは中等度です。
自己チェックと生活習慣改善につとめましょう。

6~10項目

メタボリックシンドロームのリスクは高めです。かかりつけの医療機関を持ち、経年的なチェックと生活習慣の改善に計画的に取り組みましょう。