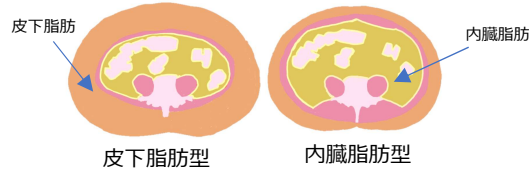


人間ドックに行ったらメタボだって...
 やっぱり痩せなきゃいけないのかしら？

メタボとは

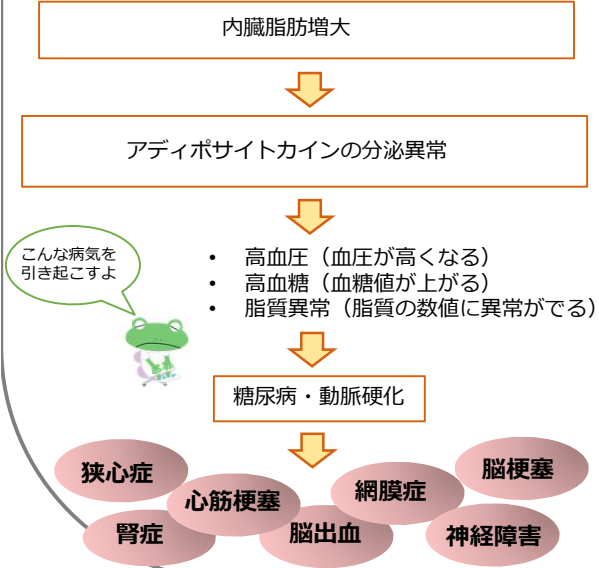
「メタボリックシンドローム」の略で糖尿病をはじめとする生活習慣病の前段階の状態を示すものです。

皮下脂肪と内臓脂肪の違い



外見は同じように見えても脂肪が内臓についているのか、それとも皮膚の下についているかの違いですね！
 問題になるのは内臓についた脂肪なんだよ。

内臓脂肪が増えると...



肥満について

メタボリックシンドローム判断基準

1 の項目

2 のABCのうち2つ以上

1 腹囲を計測

女性90cm以上 男性85cm以上

測ってみよう！正しい腹囲の測り方

最も細い部分ではなく、おへそ位置で水平に巻く
 おへそが下に垂れ下がっている場合 肋骨の下と骨盤の出っ張ったところの中間点の高さで測る

(なるべく空腹時) 両足を肩幅に開き、両腕を自然に垂らした状態で、息は軽く吐く。

2 ABCのうち、2つ以上があてはまる

A 血圧高値

上 (収縮期血圧) 130以上
または
下 (拡張期血圧) 85以上

B 脂質異常

中性脂肪 150mg/dℓ以上
または
HDLコレステロール値 40mg/dℓ未満

C 高血糖

血糖値
空腹時血糖値 110mg/dℓ以上

アディポサイトカイン 聞いたことないな。

アディポサイトカインって何？
 脂肪細胞から分泌されるホルモンで、これには「善玉」も「悪玉」もいます。内臓脂肪が増えると、「善玉」の分泌が減り「悪玉」の分泌は増え、動脈硬化が進んでしまいます。

健康診断で体重を指摘されるのは不快だったけど、「痩せましょう」には理由があったのね

そうなんだ、今は平気でもメタボでいると、様々な病気のリスクがあがるんだ。将来のキミのためなんだよ。

適正体重を知ろう

$$[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)の2乗}] = \text{BMI}$$

例) 身長164センチ体重57.5kgの人の場合
 $1.64 \text{ (m)} \times 1.64 \text{ (m)} = 2.6896$
 $57.5 \text{ (kg)} \div 2.6896 = 21.00$

BMI	基準
18.50未満	痩せ
18.50以上～25.00未満	普通体重
25.00以上～30.00未満	肥満 (1度)
30.00以上～35.00未満	肥満 (2度)
35.00以上～40.00未満	肥満 (3度)
40.00以上	肥満 (4度)

めざせ！適正体重！

健康のためにも、脱メタボとは思っているけど...



どこから手を付けたらいいのかわからないな。

できることから始めよう

体重を測る

体重測定はなるべく毎日行い、習慣にしましょう。適正体重かどうか重要なポイントです。



腹囲を計測

腹囲を計ってみましょう。お腹周りがぴったりのジーンズなどがきつくなったかゆるくなったかを目安にすることもおすすめです。内臓脂肪は、つきやすい脂肪ですが、落ちやすくもあります。有酸素運動が効果的なので、早足で歩くだけでも違います。



血圧を測る

血圧は年齢とともに徐々に上がります。やや高い程度でも、脳や心臓の血管には長い間に大きなダメージを与えます。定期的に測る習慣を付けておきましょう。



仕上げは人間ドックで

血液の状態は自分でチェックすることはできません。定期的に健康診断を受け、状態を把握しておきましょう。

血液検査はどの項目を見たらいいの？

基準値	脂質異常症の診断	
30~149	中性脂肪値	食事で摂ったエネルギーのうち、すぐに使わないものは中性脂肪として体に蓄えられ、空腹時に使います。多すぎると動脈硬化の危険性を高めます。
60~119	LDLコレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれています。多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化の危険性を高めます。ただし、年齢や性別などによって基準値は大きく異なります。
40以上	HDLコレステロール	善玉コレステロールと呼ばれています。血液中の悪玉コレステロールを回収しており、少ないと動脈硬化の危険性を高めます。

基準値	糖尿病の診断	
99以下 かつ	血糖値	血糖値は血液中の糖の濃度です。HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、赤血球の中のヘモグロビンに血液中の糖が安定して結びついたものです。過去1~2カ月間の血糖の平均を反映し、血糖値が高い状態が続くとHbA1cも高くなります。
5.5以下	HbA1c	2つの結果を総合して糖尿病の診断に使用します。

日本人間ドック学会資料より改変

サラバ！生活習慣病

1 「運動」 適度な運動を毎日続けよう
今より10分長く歩けば約1000歩。無理のない程度に毎日続けることが大切です。



2 「タバコ」 今すぐ禁煙を！
多くの有害物質を含むタバコは循環器系疾患だけでなくメタボとも大きく関係します。



3 「塩分」 塩分摂取は控えめに
塩分は、1日男性9g未満、女性7.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけよう。すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。



4 「脂質」 油っぽい食事は避ける
油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫を。

減らそう！



5 「肉より魚」 主菜は肉より魚を心がける
魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

お魚！



6 「野菜」 野菜はたっぷりと
野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。



7 「飲酒」 お酒はほどほどに
お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。

今日は休肝日



8 「歯の健康」 毎食後、歯を磨こう
むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。糖尿病や心臓疾患にも関係する歯周病菌を追い出そう。



9 「ストレス」 自分に合った方法でストレス解消
ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。



10 「睡眠」 規則正しい睡眠で十分な休養を
睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。