

かっぶくが いい？

ひよつとしてメタボじゃ...

「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」の略。実はこのメタボリックシンドロームは、動脈硬化を進め、心筋こうそくや脳こうそくなど命にかかわる病気を招くこともあるとても怖い体の状態のことです。市が今年度実施した「地区巡回健診」の腹囲測定の結果をみると、462人(12.6%)がメタボリックシンドロームに該当しています。

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(内臓脂肪症候群)とは、メタボリズム(代謝)とシンドローム(症候群)という2つのことばを合わせた合成語で、体の代謝が悪い状態をいいます。具体的には、肝臓や腸などの内臓のまわりに脂肪がたまりすぎてお腹まわりが太くなった状態(内臓脂肪型肥満)に加え、血圧・血液脂質・血糖の数値に2つ以上の異常がある状態をいいます。

メタボリックシンドロームの危険性

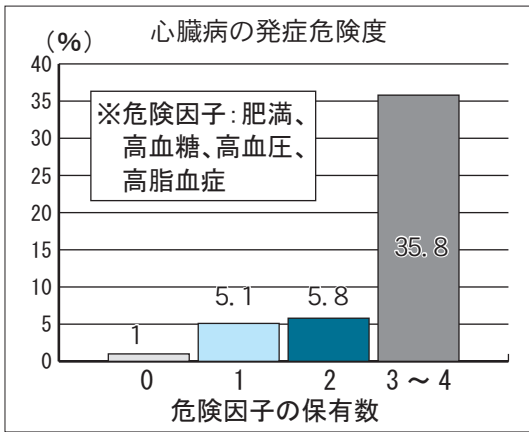
最近の研究によりますと、内臓脂肪が動脈硬化と深く関係していることが分かってきました。

内臓脂肪がたまりすぎると、体

にさまざまな悪影響が出てきます。その最たるものが、生理活性物質と呼ばれる、体内でいろいろな機能を調整する役目になる物質の分泌に異常が生じること、直接的に動脈硬化が引き起こされるといえるのです。

動脈硬化になれば血管は硬くなり、もろくなります。こうした状態を放置したままですと、心筋梗塞や脳卒中などの循環器病を発症しやすくなり、また糖尿病の合併症を誘発しやすくなるのです。日本人の三大死亡原因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、メタボリックシンドロームはそのうちの2つの死因の発生に深くかかわっているのです。

メタボリックシンドロームが怖いのは、肥満・高血圧・高脂血症・



高血糖などの危険因子の一つひとつには問題がなくても、これが1つ、2つと複数重なることで危険な結果を招くためです。たとえば、心臓病の場合、危険因子がない人と比べると、危険因子を1つもっている人の発症危険度は5.1倍、2つもっている人は5.8倍、さらに3つから4つもっている人は急激に上昇して35.8倍にもなることが報告(平成13年労働省作業関連疾患総合対策研究班調査)されています。

メタボ撲滅大作戦

メタボリックシンドロームは、食生活や生活習慣を少しずつでも変えることで、改善や予防ができます。

左のページの診断基準でメタボリックシンドロームの判定が出る人や予備軍となる人は、さっそく今日から、次のことにトライしましょう。

- ① 体を動かしましょう。でも無理は禁物。楽しく続けられる運動がベストです。
 - ② 朝食抜き、間食、早食い、夜食の習慣は今すぐストップ。1日3食、決まった時間に食事を楽しみましょう。
 - ③ ゆっくりとよくかんで、腹八分目を守りましょう。
 - ④ 脂質、塩分、糖分、アルコールの採りすぎに注意し、緑黄色野菜や乳製品などをバランスよく採りましょう。
 - ⑤ 自分なりの趣味やストレス解消法をもち、ストレスをため込まないようにしましょう。
 - ⑥ 自分の適正体重を普段から意識しましょう。
- まずは運動や食事に気をつけることで肥満防止を含めた生活習慣の改善に努めましょう。必要なら治療を受けることも大切です。