

お金では買えないもの。失(喪)って、初めて大切さが分かるもの…。命、健康、若さ、達者で歳を重ねる、元気で仲良い家庭、安全・安心、平和、自由、平等、愛情、心、絆、信頼、時間、感謝されること、努力、…。

家族が病気になって家族・健康の大切さを再認識する。

(文責 医師 西田)

### メタボリックシンドロームかどうかをチェックするには？

#### ●診断基準（日本）

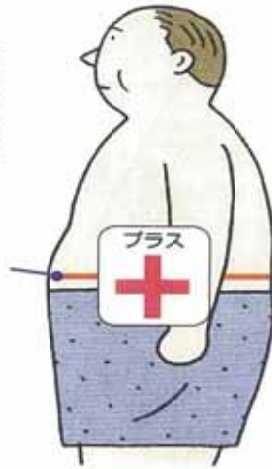
メタボリックシンドロームは、おへその高さの腹囲が基準となる。腹囲に加えて、血液中の脂質や空腹時血糖、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

#### おへその高さの腹囲

男性85cm以上

女性90cm以上

おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できる。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなっている。



国際的な基準では（アジア人・日本人は）、男性 90cm 以上、女性 80cm 以上。

#### ① 脂質

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

#### ② 空腹時血糖

110mg/dℓ以上

特定健診  
は100

#### ③ 血圧

収縮期血圧  
130mmHg以上  
または  
拡張期血圧  
85mmHg以上

①～③のうち2つ以上



メタボリックシンドロームとは、肥満に加えて、高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）の内、二つ以上が重なった病態です。メタボと喫煙は動脈硬化を増悪させ、がんの危険因子にもなります。一つ一つは軽度または境界型のものであっても、重なれば重なるほど大変危険です。特に内臓脂肪型肥満が生活習慣病全般の元凶となります。四〇歳〜七四歳の男性の二人に一人近くがメタボかその予備群と推定されます。

### 生活習慣を改善し予防しよう

#### ① 食習慣

- ・家族と楽しく、よく噛んで食べましょう（1口30回）。
- ・少しずつ徐々に腹八分目に慣れていきましょう。
- ・和食を中心にして、薄味（減塩）に。
- ・総摂取エネルギー、炭水化物(糖質)、脂質を抑えましょう。
- ・朝食をとり、1日3食規則正しくバランスよく。
- ・野菜(毎日 350g 目標)、大豆製品、果物、乳製品を十分に。
- ・肉は控えめに、魚を十分に。
- ・間食や夜遅い時間の食事は控えめに。
- ・飲料はできるだけお茶や水で。
- ・「ながら食い」を止めましょう。
- ・食事後は、早めに食卓を離れ歯磨きを。

#### ② 運動習慣

- ・日常生活の中でもこまめに体を動かす。ストレッチやヨガ。
- ・積極的に自転車や階段などを利用しましょう。
- ・食事直後を避けてウォーキング。目指せ1日1万歩！
- ・1日に3〜4エクササイズ、1週間で23エクササイズ（日常生活活動と運動で）

#### ③ ストレス解消

- ・休日には趣味や外出・旅行を楽しみましょう。
- ・疲れがたまっている時は、しっかり休養。

#### ④ 睡眠習慣

- ・毎日決まった時間に起床・就寝するよう心がけましょう。
- ・環境調整で快眠を。カフェインの摂取時間にも注意。

#### ⑤ 飲酒習慣

- ・晩酌をする人は適量（男性でも1合以内）に抑えましょう。
- ・飲酒日記をつけて節度ある飲酒を。

#### ⑥ たばこ習慣

- ・たばこは「自傷他害行為」です。
- ・家族、子ども、赤ちゃんのためにも禁煙！
- ・喫煙する人は、禁煙外来へ相談しましょう。



#### ⑦ その他

- ・規則正しい生活。体重・腹囲・血圧などをセルフチェック。
- ・清潔を心がけ、口腔ケアも十分に。
- ・目標を持ち、心豊かに笑顔で過ごしましょう。

メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が年齢相応よりも早く進行します！その結果、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中などの危険性が著しく高まります。20・30歳代から！



#### 13世紀、鎌倉時代の仏書にも病気の原因と生活習慣、心について述べられている

- ・一には四大順ならざる故に病む
- ・二には飲食節ならざる故に病む
- ・三には坐禅調わざる故に病む
- ・四には鬼便りを得る
- ・五には魔の所為
- ・六には業の起るが故に病む

「笑い」は人類最高の宝  
10歳までに10万回笑おう

食事

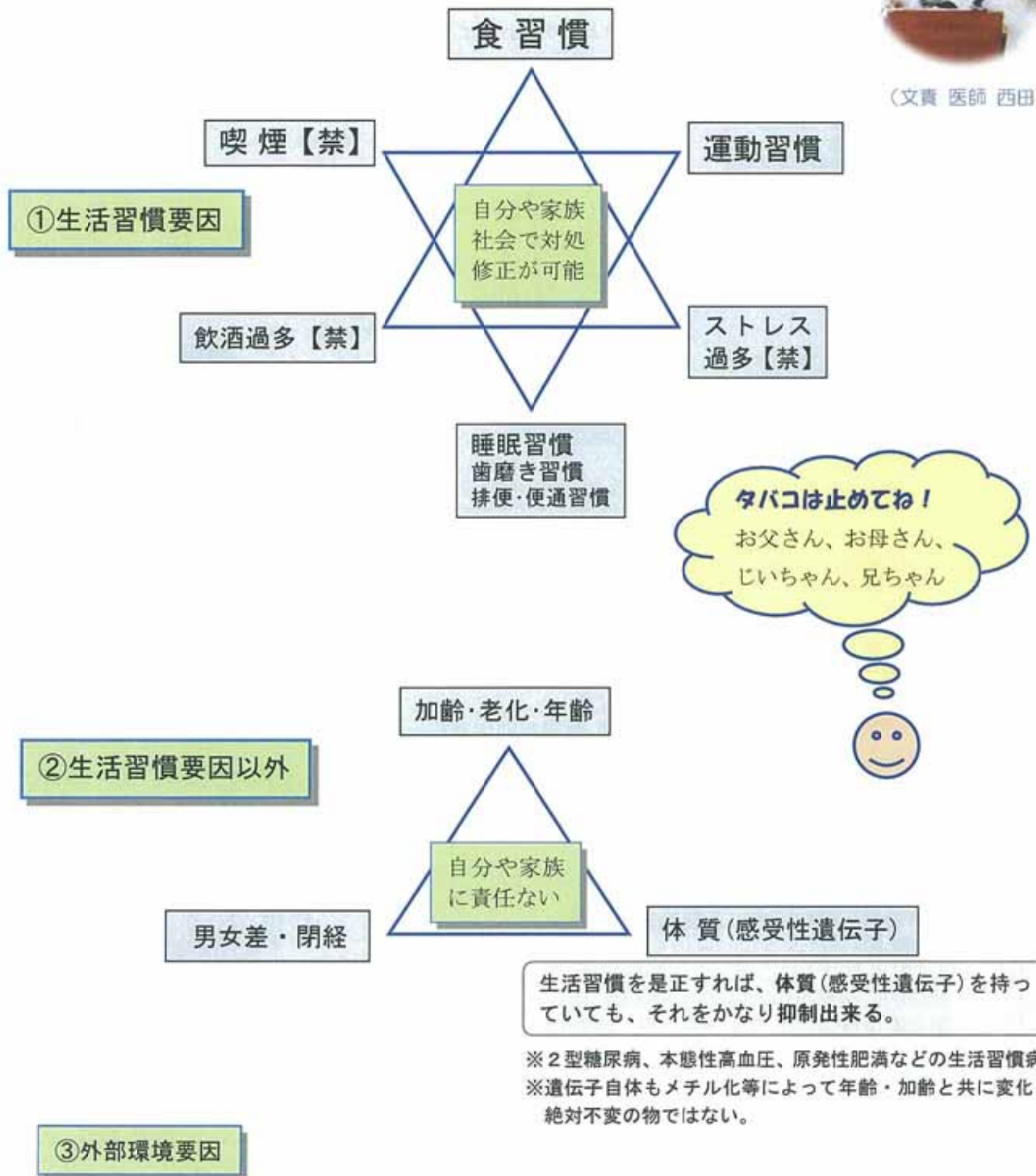
運動

禁煙

## 生活習慣病の要因・原因



(文責 医師 西田)



メタボリックシンドローム

タバコ

動脈硬化

癌(がん)

ただし、癌や脳卒中などの中にはメタボリックシンドロームやタバコとは関係のないもの、つまり、生活習慣病ではないものもあります。

## 血管年齢（説明/問診票）



■10月13日・14日の2日間行います。受付10:00～12:00までです。

血管年齢以外にも、体脂肪率・貧血・血圧等も測定します。

■血管年齢は、お一人に5分位かかります。今回の対象者は次の方とさせていただきます。

- ① 歳以上の方
- ② 歳以上の方で、喫煙者の方（タバコを吸う方、タバコを吸っていた方）
- ③ 歳以上の方でメタボ（高血圧症、糖尿病、脂質異常症がある）の方

★本日の検査は、健康な30～40歳位までの方では変化が少ない検査です。ご理解ください。

■測定までに下を記入して準備ください《測定に必要です》。

氏名（カタカナでお願いします） \_\_\_\_\_

生年月日（昭和・大正・明治）\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 年齢【 \_\_\_\_\_ 歳】

（身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg）

喫煙習慣は？ 有・無

運動習慣は？ 有・無

飲酒習慣は？ 有・無

普段から食べ過ぎることが多いですか？ はい・いいえ

普段の睡眠の状態はどうですか？ 良い・良くない

その他

※ 測定は、ベッドで安静にして頂き、血圧計などを両方の腕と足首に付けて行います。

※ お一人、約5分程度です。※ その後、検査結果を医師が説明します。

平成24年10月13日・14日 中国学園大学 人間栄養学科 公開講座（白鷲祭）

人間栄養学科3年 多田・西田ゼミ