

始めよう メタボリック・シンドローム退治

1 まず、これまでの生活習慣を振り返ろう！

メタボリック・シンドロームの予防・改善には、内臓脂肪を減少させることが大前提です。内臓脂肪がどのくらい減つ

たか、それは、お腹まわり（腹囲）がどのくらい細くなったかで判断することができます。目標はズバリ「お腹まわりを

今より細くする！」です。

メタボリック・シンドロームを「川の流れ」にたとえると、「上流」に生活習慣として過食や運動不足などがあり、これにより内臓脂肪が蓄積されていくことになります。そして「中流」において、内臓脂肪の過剰蓄積によって分泌されるアディポサイトカインなどの活性物質のバランスが崩れ、血圧や血糖、脂肪の代謝など体内のさまざまな機能のコントロールがうまく働かなくなってしまう。このため、生活習慣病である高血圧、脂質異常症、糖尿病といった疾病を引き起こしやすくなり、「下流」においてこれらの疾病の発症によって動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気が引き起こされることになります。

高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病は、それぞれ単独でも動脈硬化の危険因子になりますが、一つひとつがわずかに正常値を上回る程度のものであったとしても、これらの疾病が重なり合うことで、メタボリック・シンドロームとして急激に動脈硬化が進行していくことになります。



●メタボリック・シンドローム危険度チェック

項目	○×	項目	○×
朝食を抜くことが多い		ついお腹いっぱい食べてしまう	
濃い味付けや油っこいものが好き		野菜はあまり食べない	
早食い、ドカ食い、ながら食が多い		外食が多い(1日2回以上)	
夕食を午後9時以降にとることが多い		アイスクリームなどの間食は毎日	
ほぼ毎日お酒を飲む		1日の平均飲酒量はビール中ビン2本以上 ※日本酒2合以上、ウイスキーダブル2杯以上	
1年以上継続している運動習慣 (1回30分以上の運動を週2回以上)がない		エレベーターやエスカレーターをよく使う	
1日の歩行時間は1時間未満だ		仕事はデスクワーク中心だ	
乗り物では、なるべく座ろうとする		近場でもつい乗り物に乗ってしまう	
こまめに家事をこなす方ではない		タバコを吸う	
睡眠不足である		ストレスが溜まっている	



判 定

0~4個

メタボ セーフティーカード

今のところますます合格点のライフスタイルです。今後は、チェックのついた項目を1つでも減らすようにしてください。特に喫煙者は、禁煙を！



5~9個

メタボ イエローカード

忙しすぎて面倒だ、と自分のライフスタイルや健康に対する配慮が欠けていませんか。「わかっているけど実行できない」という人は、食事・運動・適正飲酒・禁煙など、まずはできそうなことから始めましょう！



10個以上

メタボ レッドカード

メタボリック・シンドロームの危険度が高く、注意が必要です。もしかしたら、すでにからだのどこかに異常があらわれているかも。今すぐライフスタイルの改善に取り組んでください。「自分の健康を守るのは自分しかいない」と自覚しましょう！



メタボリック・シンドロームに
なりやすい生活をチェック！

メタボリック・シンドロームの根底にある内臓脂肪型肥満を解消する第一歩は、まず自分自身を知ることから始まります。それには客観的な自己分析が必要です。

となりますので、自分の一日の生活を手帳などに記録してみるとよいでしょう。肥満の人のライフスタイルを観察すると、必ず太る要因が見つかるはず。まずは簡単なチェックシートを使ってメタボリック・シンドロームの危険度をチェックしてみましょう。チェックが終

わりましたら合計点数を出し、該当する判定を読んでください。チェックのついた項目を少しでも減らすように、まずはできそうなことから取り組んでみて下さい。

あなたの食事の傾向とそのアドバイス

自分の食生活を振り返り、当てはまるものにマルをつけてください。マルの個数が一番多いところに脂肪蓄積の原因があると考えられます。自分の肥満の原因の傾向を理解したうえで、これからみていく食生活の改善方法を参考に、自分の食生活を見直していくようにしましょう。

チェック項目	○	合計	考えられる原因(タイプ)とアドバイス
朝食は軽くすませる、または食べない		個	不規則タイプ 3食きちんと食べ、主食+主菜+副菜をそろえて、栄養バランスをよくすることを心掛けましょう。
ご飯があれば、おかずはなくても大丈夫			
市販の弁当や惣菜、外食をよく利用する			
野菜が不足していると思う			
人より食べるのが早い		個	早食いタイプ 食事をただの燃料補給と思わず、ゆっくり味わって食べましょう。
食事に時間をかける暇はない			
硬いものより軟らかいものが好き			
何事もテキパキと片付ける方だ			
何となくアメやガムを口にする		個	間食が多いタイプ とにかく食事以外の食べ物を控え、間食する場合でも必ず量を決めるようにしましょう。
食事は抜いてもおやつは抜かない			
菓子やジュースを買い置きする			
テレビや新聞を見ながら飲食をする			
夕食は夜9時以降になることが多い		個	夜食タイプ 就寝3時間前に食べたものは、寝ている間に、すべて脂肪に変わってしまいます。夕食は軽めにしましょう。
帰宅が遅くなっても家で食事をする			
深夜に飲んだり食べたりすることがある			
朝食は食べない			
主食は食べず、おかずだけ食べることが多い		個	油脂摂り過ぎタイプ 油の摂り過ぎは、からだの脂肪を増やします。食事内容を見直すようにしましょう。
インスタントやレトルト食品を利用することが多い			
マヨネーズやドレッシングをよく使用する			
肉や揚げ物など油っぽいものを好む			
宴会では料理より酒が楽しみ		個	飲み過ぎタイプ 適量を守って、休肝日を設けるようにしましょう。おつまみにも要注意です。
ほとんど毎日お酒を飲む			
水がわりにビールを飲む			
お酒を飲むと気が大きくなる			

身体活動量評価のためのチェックシート

活動内容						運動	生活活動	合計
例	普通歩行 20分	床掃除 20分	エアロビクス 30分					
月						Ex	Ex	Ex
火						Ex	Ex	Ex
水						Ex	Ex	Ex
木						Ex	Ex	Ex
金						Ex	Ex	Ex
土						Ex	Ex	Ex
日						Ex	Ex	Ex
合計						Ex	Ex	Ex

「週23エクササイズの活発な身体活動、そのうち4エクササイズを活発な運動」の
目標を達成するためには

運動()Ex + 生活活動()Ex が必要です！

● 「運動」と「生活活動」における1エクササイズの目安

1Exの運動	時間(分)	1Exの生活活動	時間(分)
ボーリング、フリスビー、バレーボール、 ウェイトトレーニング(軽・中強度)	20	普通歩行、床掃除、子供の世話(立位)、 大工仕事、洗車	20
体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カート 使用)	18	カーペット掃き、フロア掃き	18
速歩、卓球、太極拳、アクアビクス	15	速歩、自転車、庭仕事、介護、子供と遊 ぶ(歩く/走る)	15
軽いジョギング、ウェイトトレーニング (高強度)、ジャズダンス、エアロビク ス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、 サッカー、テニス、スキー、スケート	10	芝刈り(電動芝刈り機使用)、家具の移 動、階段の上り下り、雪かき	10

運動前後の体操・ストレッチ

緩やかですが大きな動きで筋や関節をほぐします。

脚

1 膝の屈伸



2 浅い伸脚



3 ふくらはぎ



4 大腿部背面



5 大腿部前面



6 大腿部内側



体幹

1 上体の前後屈



2 体側



3 上体の回旋





(田 田 田 田 田)

[illegible]