

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

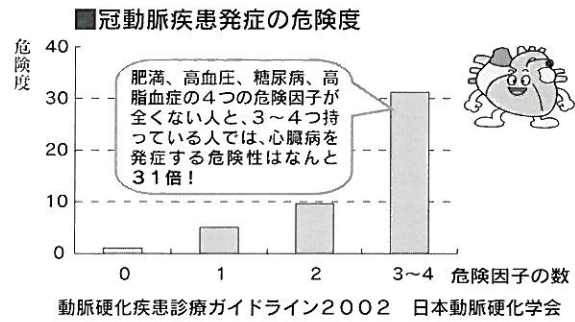
はっぴい・らいふ

勘九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話(代)093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

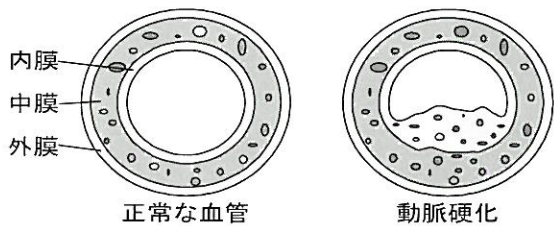
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) あなたは大丈夫??

今、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が注目されているのはなぜでしょう?それは内臓にたまった脂肪から「サイトカイン(生理活性物質)」が分泌され、血管や肝臓などに悪い影響を与えることがわかってきたからです。内臓脂肪が増えると、代謝機能の働きが低下し、高血圧や高血糖、血中脂質の上昇など生活習慣病を起こした状態になります。このままの状態が続くと動脈硬化を促進させ、心筋梗塞・脳梗塞など重大な病気を発症する危険性を非常に高くしてしまうのです。

肥満を含め、これらの危険因子の1つ1つは軽度だとしても積み重なる数が多いほど、動脈硬化は飛躍的に進行し、心筋梗塞などを起こす危険性が高くなります。現在、国内のメタボリックシンドローム患者は予備群を含めて約2000万人。そのうち、40歳以上では男性の2人に1人、女性の5人に1人がそれに該当しているといわれています。



動脈硬化とは・・・
血液中に脂肪分などが増えて、血管壁に蓄積してしまい内腔が狭くなり、血管が硬くなった状態



血管の3分の2以上がつまるまで自覚症状はほとんどないため、気づかずに進行してしまう恐れがあります。もしそのまま放置すれば、いずれ血管が詰まったり、血流の圧力で血管が破れるといった状態も引き起こしかねません。ですから、動脈硬化が悪化する前に、早い段階から病気の芽をつみとっておく必要があるのです。右頁の「内臓脂肪を貯めない! 予防・解消法」を参考にしながら、生活全般を見直してみましょう。

あなたはどっち?? CT検査でズバリお答えします

肥満は脂肪の蓄積により2タイプに分かれます。下腹部、腰のまわりなどの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓まわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とそれぞれ呼びます。メタボリックシンドロームは後者の「内臓脂肪型肥満」のタイプが該当します。「皮下脂肪型肥満」は殆どの方が外見から判断可能ですが、「内臓脂肪型肥満」はヤセ体型でも該当する方がいます。いわゆる「隠れ肥満」です。

そこで威力を発揮するのがCT検査です。CT検査では腹部(臍の辺り)の断面を1枚撮影します。画像から内臓脂肪、皮下脂肪それぞれの面積を調べることで、どちらのタイプの肥満であるか、あるいは、どちらでも無いかが判断できます。腹部1枚の撮影ですので、被曝線量もごくわずか。

<メタボリックシンドロームの診断基準>

腹囲(へその高さの周囲)が
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

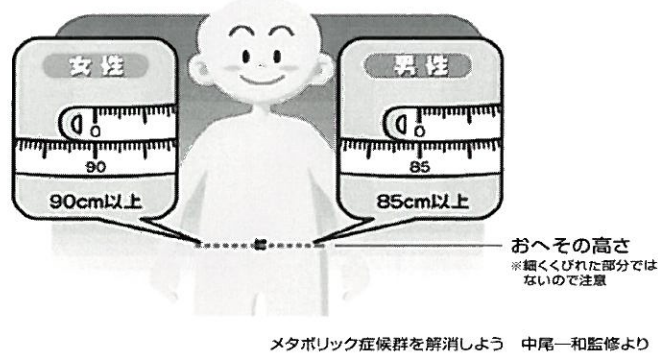
内臓脂肪面積
100cm²以上に相当

- ① 血中脂質異常
(※次の両方またはどちらか)
◆中性脂肪: 150mg/dl以上
◆HDLコレステロール: 40mg/dl未満
- ② 高血圧
(※次の両方またはどちらか)
◆最大血圧: 130mmHg以上
◆最小血圧: 85mmHg以上
- ③ 高血糖
◆空腹時血糖値: 110mg/dl以上

腹囲に加えて、①~③のうち2つ以上あてはまると「メタボリックシンドローム」と診断される!!

健診プチ解説

・・・ 腹囲の測り方 ...



- メタボリック症候群を解消しよう 中尾一和監修より
1. まっすぐに立ちましょう。
両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げます。
 2. おへそを覗き込まないようにしましょう。
 3. 巻尺はおへその高さに水平にあててください。
 4. 軽く息を吐いて、止めてから測りましょう。

当センターでもCT装置を新設しましたので検査することができます。お気軽にご相談ください。



予防解消法 その1 工夫次第で美味しく健康!

「太る」も「やせる」も食事が基本です。食材、調理法の選び方や食べ方など工夫し、食べながら健康的に痩せましょう。

内臓脂肪を貯めない食生活にしましょう!

- ◆主食(ご飯、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)は1品ずつ、副菜(野菜、海藻、キノコ)は2~3品にする。
- ◆1日3食とる。
- ◆ゆっくりとよく噛んで食べる。
- ◆「ながら食」「まとめ食い」をやめる。
- ◆水やお茶で、水分補給を十分に。

☆調理方法を換えてエネルギーダウン☆

- 高い ← 低い
- 「揚げ物」>「フライパン焼き」>「ゆでる」>「網焼き」
 - 揚げ物でも…
「天ぷら・フライ」>「から揚げ」>「素揚げ」

ヘルシーポテトサラダ 30%カロリーオフできます

マヨネーズを減らして、クリームスタイルのコーン缶詰を使うだけ!
(分量は4人分)

- じゃが芋…3個 玉ねぎ…1/3個 きゅうり…1本 にんじん…1/2本
- ハム…薄切り2枚 塩…少々 マヨネーズ…大さじ2 コーン缶詰…140g (クリームスタイル)
- 1.じゃが芋はゆでて、つぶして冷ましておく。
 - 2.玉ねぎはスライスして水にさらしておく。きゅうりはスライスし、にんじんはせん切り。ハムは刻んでおく。
 - 3.ボウルにマヨネーズとコーン缶詰を合わせて、1と2をあえる。

普通のポテトサラダ 210kcal → ヘルシーポテトサラダ 150kcal

予防解消法 その2 生活を運動化させよう!

「体重を落としたい」「お腹の脂肪何とかならないかしら?」「運動しないとイケないのはわかっているけど、忙しくて運動する暇なんかないよ!」という方、ちょっと考え方を考えてみませんか? 気分って「運動するぞ!」と決心してもついついさぼりがち… 運動を毎日のライフスタイルに取り込むと案外簡単に実行することが出来ますよ!

まずは普段の生活の中で動きましょう

- ◆通勤、買い物の時はなるべく歩くように心掛け、階段なども積極的に利用しましょう。
- ◆歩く時はだらだら歩かず、腹筋、背筋を意識し、早歩きを心掛けましょう。
- ◆姿勢を正すだけで基礎代謝が10%アップすると言われています。 工作中、また歩く時は腹筋、背筋を緊張させ、代謝を高めていきましょう。

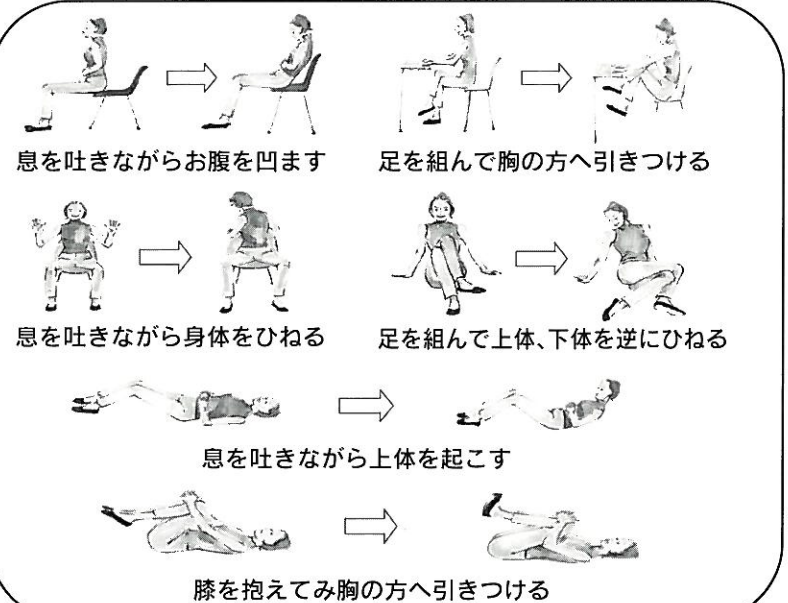
☆基礎代謝量をアップさせ 痩せやすいからだをつくらう☆

基礎代謝量は筋肉の量によって大きく左右されます。トレーニング次第で脂肪を溜めにくく、太りにくい身体を維持することができます。スムーズに基礎代謝がアップし、いつでもどこでも簡単にできるトレーニング方法をご紹介します。



☆食材を換えて エネルギーダウン☆

- 鶏もも肉 100g 皮付き 253kcal → 皮なし 138kcal (-115kcal)
- 豚肉 100g バラ肉 386kcal → もも肉(赤身) 128kcal (-258kcal)
- 牛乳 コップ1杯200ml 普通脂肪 134kcal → 低脂肪 92kcal (-42kcal)
- パン 60g クロワッサン 269kcal → 食パン 158kcal (-111kcal)
- 氷菓子 100g アイスcream 212kcal → シャーベット 127kcal (-85kcal)
- 大豆製品 100g 厚揚げ 150kcal → 木綿豆腐 72kcal (-78kcal)



編集後記...

昨年の流行語大賞のトップテンにも選ばれた「メタボリックシンドローム」。来年度からは40歳以上の健康診断に腹囲測定も入るとか。先日、勉強会で身体測定を体験した。身長、体重だけでなく、腹囲、ヒップに加え、左右の手足と腹部の筋肉や脂肪量から体水分量まで測定。結果は悲惨なもの。各部位の筋肉量と体脂肪量を数字とイラストで突きつけられ、愕然! 昔の体型はどこに…と嘆いても仕方ない。ユーミンではないが「あの日に帰りたい」、いや帰らなければ。でも食欲に負けてしまう。ああ、食欲の秋が恨めしい…。