

小口内科小児科医院からのお知らせ

早めに動脈硬化の検査をしましょう



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とは、肥満、特に内臓脂肪の蓄積をキープレイヤーとし、高血糖、脂質異常(高トリグリセリド血症または低HDL-コレステロール血症)、高血圧などの危険因子が集積して、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる動脈硬化性血管病に至る可能性が高い病態をいいます。

内臓脂肪型肥満 (メタボリックシンドロームが疑われる肥満)

皮下脂肪型肥満



お腹をへその位置で輪切りにした画像(CT)での比較

(Mitsuhashi Y, Fukuda S, Tokunaga K, et al: Recent Advances in Obesity Research, John Libbey London, 1997, 90)

内臓脂肪がたまるのは

内臓脂肪は、運動不足と栄養のとり過ぎによりたまりやすくなります。内臓脂肪がたまっているかどうかは、ウエストの周囲径(おへその高さの腹囲)でわかります。男性85cm以上、女性90cm以上(男女とも内臓脂肪の面積が100cm²以上に相当)が目安です。



内臓脂肪を減らす、増やさないようにする

まず、しっかり運動をして、消費エネルギーを増やします。また、食生活は、低カロリー、低脂肪食で、砂糖などの蔗糖を制限することを基本とします。

砂糖過剰の清涼飲料水の過剰な飲用を減らし、食事はお米を中心として、魚、大豆、野菜など多彩な副食を組み合わせた日本型の食生活が大切です。

