メタボリック・シンドロームとは

● 内臓脂肪の蓄積に、脂質代謝異常・高血圧・糖尿病などが重なった状態を、メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群 、代謝異常症候群）とよびます．この状態を長い間放置すると、動脈硬化の進展が早く、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなるので注意が必要です．

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエストのサイズ（へその高さで測定）が、男性８５ｃｍ以上、女性９０ｃｍ以上の方で、次の１～３で２項目が当てはまるとメタボリック・シンドロームと診断されます．

１　中性脂肪が１５０ｍｇ/ｄｌ以上かＨＤＬ（善玉）コレステロールが４０ｍｇ/ｄｌ以下（高脂血症の治療を受けている方）
２　収縮期血圧１３０ｍｍＨｇ以上か拡張期血圧８５ｍｍＨｇ以上（高血圧症の治療を受けている方）
３　空腹時の血糖値１１０ｍｇ/ｄ以上（糖尿病の治療を受けている方）

● 内臓脂肪は、運動によって燃焼しやすく、運動療法の効果が現れやすいと考えられています．過食の制限と食後の運動を心がけましょう．

● 腹囲１ｃｍに相当する栄養量は７０００キロカロリーです（お腹の脂身１Kgに相当します）．１ヶ月に１ｃｍ（１ｋｇ）減らすためには、毎食８０キロカロリー×３食/日の食事制限を継続しないと達成できません．

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ 奈須内科 055-２６３－６６７７■■◇■
Visit our website www.DrNasu.com 日本内科学会認定内科医・医学博士：奈須　一