

今、話題のメタボリックシンドローム

ちょっと太めだな～ ちょっと高めだな～と 気になっていませんか？

メタボリックシンドロームとは

内臓肥満（お腹の周りの内臓脂肪が多い状態）と
高血糖・高血圧・高中性脂肪が重なった状態

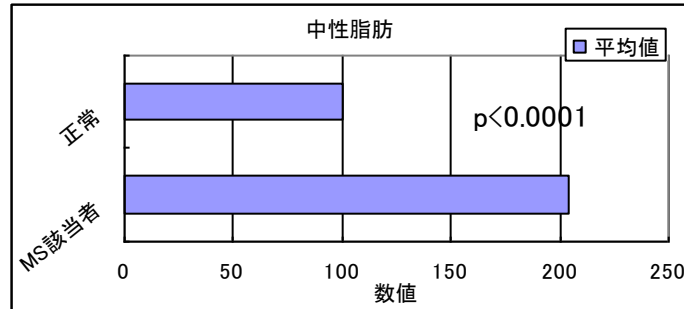
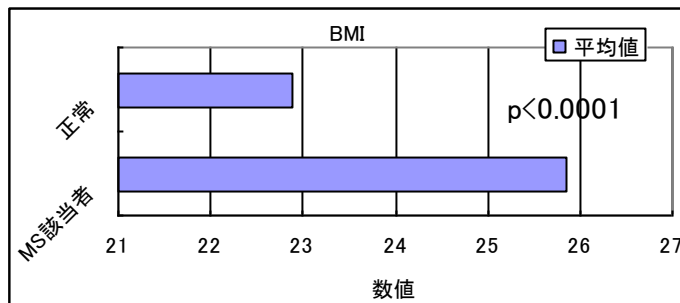
1つ1つは治療するほどではなくとも
重なると、“脳卒中” や “心筋梗塞” などを、おこしやすくなります

腹 囲 ・男性 85cm以上 ・女性 90cm以上	脂質代謝異常 ・中性脂肪 150mg以上 ・善玉コレステロール 40mg以下
	高血圧 最高血圧 130以上 最低血圧 85以上
	糖代謝異常 空腹時血糖 110mg以上

2項目以上あてはまる人 ⇒ 注意しましょう！！

東村山市民スポーツセンター・スポーツ医科学室で行っている体力検査（運動負荷心電図テスト）を受けた方は、平成13年～17年の5年間で男性168名。そのうちメタボリックシンドロームに該当した方は17名（全体の9.9%）でした。

病歴について健康な方とメタボリックシンドロームに該当した方を比べたところ高血圧症と脳卒中に、また、健康診断結果からはBMI（Body Mass Index）・体脂肪率・中性脂肪・HDL（善玉コレステロール）・ヘモグロビンA1c・γ-GTPで差が見られました。



運動を継続している方は健康への意識が高く、メタボリックシンドロームに該当した方も健康診断結果の数値が徐々に改善されていくと思われまます。

メタボリックシンドロームにならないためには
どうしたらいいの？

標準体重を維持しましょう！（身長(m)×身長(m)×22）

まずは、計算してみましょう！

例えばAさん：身長160cm/体重60kgの場合

→ 1.6m×1.6m×22=56kgが標準体重

少しオーバー
ですね



Aさん(50歳)は、血圧の薬を飲んでます。腹囲88cm

腹囲3cmオーバー・体重4kgオーバーを標準体重に戻すには、何をしたらいいのかしら？

* 体重1kg落とすには7,000kcalを消費しなければなりません。

Aさんの場合、4kgオーバーなので28,000kcalを消費しなければ！！
そのために、コツコツできること

・毎日のご飯(一膳:約180kcal)を減らす × 100日 = 18,000kcal
 ・毎日30分歩く(約3,000歩で100kcal) × 100日 = 10,000kcal
 100日で計： 28,000kcal

4kgの減量で、軽い降圧剤一錠の
効果があると言われてています。

やせるための
近道はありません
コツコツと頑張りましょう！

- まずは、3ヶ月(100日)がんばろう！
- 継続は健康なない！



スポーツセンター医科学室では10時～16時で下記の相談を実施しています。

* 医師によるスポーツ医事相談(土) * 管理栄養士による栄養相談(火・土)
 * 看護師による健康相談(火・木・金・土)

東村山市民スポーツセンター:医科学室 TEL 042-393-9222 にお電話ください。

