

メタボって何？

内臓脂肪がたまり、高血糖や脂質異常、
高血圧などを引き起こす原因となります

なぜ危険？

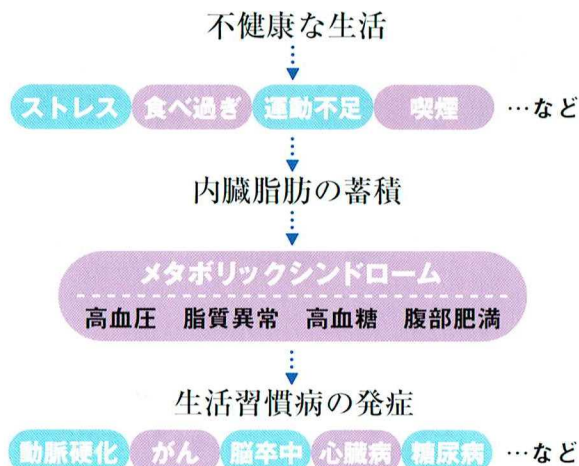
肥満のなかでもメタボリックシンドロームの元凶といえるのが内臓脂肪型肥満。内臓脂肪が増えると、高血圧や動脈硬化を招き、狭心症、心筋梗塞といった心臓病はもちろん、脳卒中などを引き起こします。さらに内臓脂肪はインスリンの働きを妨げる作用があるので、高血糖を促進し、糖尿病を発症させます。

内臓脂肪、高血圧、高血糖、脂質異常といったメタボの危険因子が重なると生命を脅かす確率も飛躍的に上昇します。早めのメタボ脱却をめざしましょう。

生活習慣病とは？

不健康な生活習慣の積み重ね
によって起こる病気の総称

糖尿病や高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、メタボ、がんなどは、食べ過ぎや運動不足、喫煙など、不健康な生活習慣の積み重ねが原因。これら生活習慣病は日本人の年間死亡者全体の約3分の2を占めています。



メタボリックシンドロームの 診断基準

①内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそ周り): 男性85cm以上 女性90cm以上(男女ともに腹部CT検査による内臓脂肪面積が100cm²以上に相当)
◆腹囲に加えて、以下の②～④の中で2つ以上の項目に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。

②高血圧

収縮期(最高)血圧: 130mmHg以上
拡張期(最低)血圧: 85mmHg以上(どちらか、または両方)
*メタボの診断基準は、高血圧症の診断基準(収縮期血圧140mmHg以上/拡張期血圧90mmHg以上)より低めの数値です。

③脂質異常

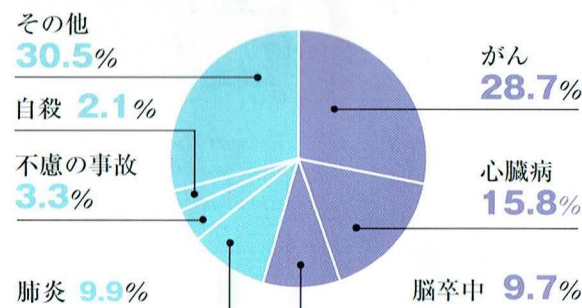
中性脂肪(トリグリセリド): 150mg/dl 以上
HDLコレステロール: 40mg/dl 未満(どちらか、または両方)

④高血糖

空腹時血糖値: 110mg/dl 以上
*メタボの診断基準は、糖尿病の診断基準(空腹時血糖値126mg/dl以上)より低めの数値です。

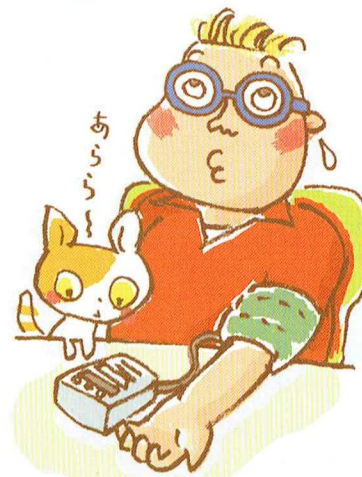
日本人の死亡原因

日本人の死亡原因の約6割は、3大生活習慣病といわれる「がん」「心臓病」「脳卒中」が占めています。



(平成24年 人口動態統計より)

どうする？ 高血圧



血圧って何？

血管の壁にかかる圧力のこと

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のこと。血液が心臓から送り出されるとき、血圧を収縮期(最高)、血液が心臓に流れ込んでくるとき、血圧を拡張期(最低)といいます。血圧は1日の中でも変動が大きく、夜から明け方は低く、日中は高くなる傾向があります。

高血圧はなぜ危険？

動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病を引き起こします

血圧は加齢、肥満、塩分過多の食習慣、喫煙など、さまざまな原因で上昇します。血圧が高くなっても自覚症状はほとんどありません。高血圧が続くと、血管に常に高い圧力がかかり血管が傷みます。その結果、血管の壁が厚くなって弾力を失い、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こします。

血圧を 上げない 生活のヒント

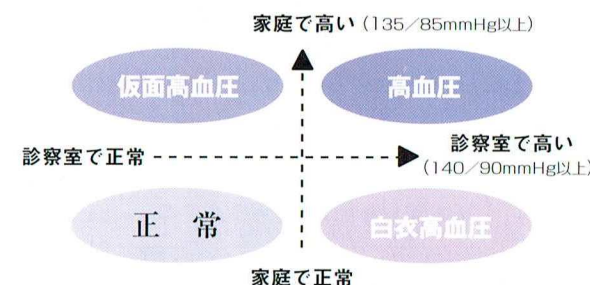
- ・食塩量は1日6g未満。
- ・起床直後は、できるだけゆっくり動く。
- ・冬のトイレや脱衣所は暖かく。
- ・便秘に注意。トイレでは強く長く力まない。
- ・出勤は余裕をもって。階段の駆け上がり・下りは避ける。
- ・徹夜は避け、寝不足を防ぐ。
- ・食べ過ぎは禁物。栄養バランスよく腹八分目を。
- ・お風呂はぬるめに。熱い湯は避ける。
- ・適度な運動と肥満の解消、適正体重の維持。
- ・アルコールは適量。禁煙を守る。

こわい!! 隠れ高血圧

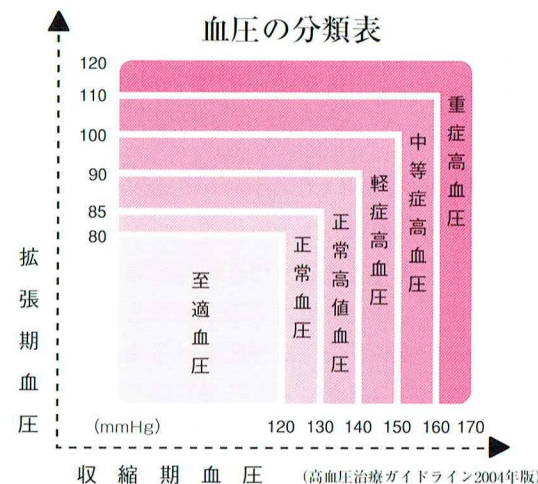
仮面高血圧を知っていますか？

診察室で測る血圧は正常なのに、家庭で測ると血圧が高くなることを「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧が怖いのは本人が高血圧に気づかないまま病気が進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことです。

仮面高血圧は、①早朝高血圧…睡眠中の血圧は正常だが、起床後の血圧が高い。②夜間高血圧…夜、寝ているときの血圧が高い、などに分類されます。とくに夜間高血圧は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が高いので注意が必要です。



反対に、診察室では高血圧を示し、家庭では正常な値を示すのが「白衣高血圧」というもので、とくに治療を必要としません。診察室だけでなく家庭で毎日血圧を測ることがとても重要なのです。



どうする？ 高血糖



高血糖って何？

血液の糖の濃度。食事をすると上がります

食事によって体内に入った糖は、ブドウ糖として血液に溶け込んで全身の細胞に取り込まれエネルギー源となります。糖を細胞に取り込まれやすくするのがインスリンというホルモン。インスリンが不足したり働きが低下すると血液の中に糖が代謝されずに残り、高血糖になります。

高血糖はなぜ危険？

血液中の糖が多くなると、血管の内側が傷つけられます

高血糖の状態が続くと、血糖値を下げるためインスリンをどんどん分泌してきた膵臓のβ細胞が疲弊。働きが悪くなったり細胞の数が減少してインスリンの分泌が低下し、糖尿病を発症します。高血糖になると、血液中の糖が血管や神経を傷つけ、動脈硬化、網膜症、腎症、神経障害など、さまざまな合併症を引き起こします。

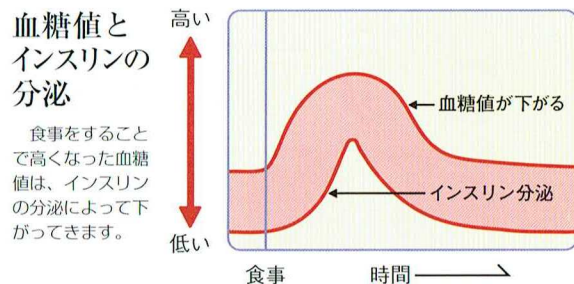
糖尿病になりやすい ライフスタイル

- ☐ 満腹になるまで食べる。
- ☐ 毎日のようにお酒を飲む。
- ☐ 脂っこいものや甘いものを好んで食べる。
- ☐ 日ごろからストレスを感じる。

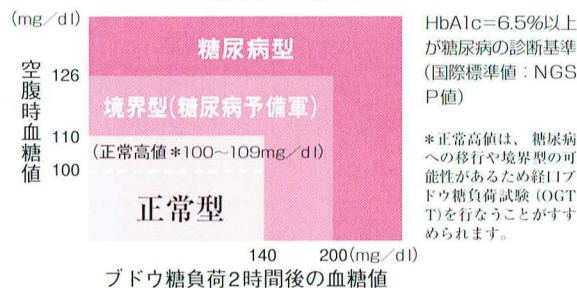
- ☐ 現在、肥満である。
- ☐ 昔、肥満だった。
- ☐ 生活が不規則。
- ☐ タバコを吸う。

- ☐ 家族や親戚に糖尿病の人がいる。
- ☐ ほとんど運動をしない。
- ☐ 健康診断を受けない。
- ☐ 妊娠中に尿糖が出たことがある。

* 当てはまる項目が多いほど糖尿病にかかりやすいので、不健康な生活習慣をあらため、医師の診断や健康診断を受けるようにしましょう。



血糖値の判定区分



こわい!! 隠れ糖尿病

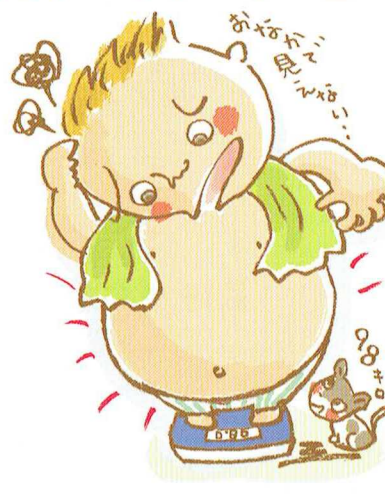
食後の血糖値が極端に上がります

空腹時は正常でも食後の血糖値が極端に上がる「隠れ糖尿病」が増えていいます。通常、健康診断では空腹時の血糖値を測るので、発見がむずかしいのです。原因として膵臓の疲弊やインスリンの分泌減少などが考えられています。肥満や糖尿病の家族歴のある人は、医療機関で経口ブドウ糖負荷試験を受けるのがいいでしょう。

糖尿病の主な合併症



どうする？ 脂質異常症



脂質って何？

血液中のコレステロールや中性脂肪のことです

血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質が溶け込んでいます。多過ぎると問題なのはコレステロールと中性脂肪。ただ、コレステロールは細胞やホルモンの材料になり、中性脂肪は重要なエネルギー源。どちらも体にとって不可欠のものです。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

- 高LDLコレステロール血症…140mg/dl以上
- 低HDLコレステロール血症…40mg/dl未満
- 高トリグリセリド(中性脂肪)血症…150mg/dl以上

脂質異常症はなぜ危険？

動脈硬化を進行させ、
脳卒中や心臓病を引き起こします

脂質異常症は血液中の脂質(コレステロールと中性脂肪)が増える病気です。放っておくと血管の内側に

コレステロール、 中性脂肪を減らし、 脂質異常を 予防する生活習慣

- ・食べ過ぎず腹八分目。
- ・肉や脂っぽい食べ物は控えめに。
- ・青背魚をたっぷり食べる。
- ・コレステロールが多い食品は少なめに。
- ・マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸は控えめに。
- ・豆類と食物繊維をたっぷり。
- ・甘い菓子は控えめに。
- ・ビタミンC・Eをたくさんとる。
- ・適度な運動を心がける。
- ・禁煙。
- ・酒を飲み過ぎない。
- ・ストレスをためない。

脂質がたまって動脈が厚く、硬くなります(動脈硬化)。

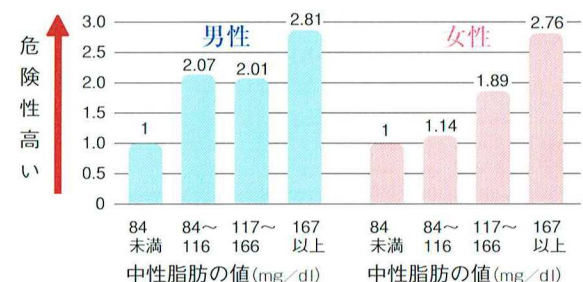
コレステロールには動脈硬化を進行させるLDL(悪玉)と、阻止するHDL(善玉)があります。また中性脂肪は、多いとHDLが減りLDLが増えやすくなるので動脈硬化の間接的な原因になります。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす怖い病気です。注意が必要です。

脂質異常症による主な合併症

- 糖尿病
- 急性膵炎
- 胆石
- 脂肪肝
- 閉塞性動脈硬化症
- 脳梗塞
- 胸部大動脈瘤
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 腹部大動脈瘤



中性脂肪と心筋梗塞などの危険性



こわい!! 超悪玉コレステロール

動脈硬化のリスクを高める小型LDLコレステロール

LDLコレステロールの中でも「超悪玉コレステロール」と呼ばれる小型のLDLコレステロールが動脈硬化の直接的な原因になると考えられています。

通常のLDLが多い場合でも、この小型LDLが多いほど心筋梗塞を起こすリスクが大幅に高まります。とくに中性脂肪が増えると、LDL値が正常でも小型LDLが多くなります。

生活習慣改善プラン

めざせ！脱メタボ

毎日コツコツ。

小さなことの積み重ねが、大きな成果につながります

運動不足に食生活の乱れ、喫煙に飲み過ぎ、ストレスなど、メタボの原因は不健康な生活習慣にあります。メタボ解消に特効薬はありません。適度な運動に栄養バランス、禁煙に節酒など、当たり前のことを毎日継続することが大切です。できることから始めてみませんか？



家庭での小さなコツコツ

朝は早く起きる

早起きは健康維持の基本。朝ご飯もおいしく食べられます。



朝食は抜かない

朝食抜きは昼ご飯のドカ食いに繋がります。

ゆっくり食べる

早食いは食べ過ぎの原因に。ゆっくり噛んで食べましょう。

支度をしながら軽く運動

食事を作りながら、着替えをしながら、軽いストレッチはいかが？

パンよりご飯がおすすめ

和食は洋食より脂質やエネルギーが少ない理想食といえます。

味付けは薄めに

塩分を控え、出汁や酢、レモン汁などでうまみを生かして。

通勤職場での小さなコツコツ

通勤時、駅まで歩いて

駅までバスを利用している人はちょっと早めに家を出て、駅まで早足で歩こう。

駅では階段を使う

駅のエスカレーターは避けて、階段を利用しよう。慣れたら1段飛ばして。

通勤途中のファストフードは避ける

ファストフードは炭水化物や脂質に偏りがち。できるだけ手作りの朝食を。

オフィスへはエレベーターより階段を

上階のフロアーで階段がきついときは、最低3階分は階段にしよう。

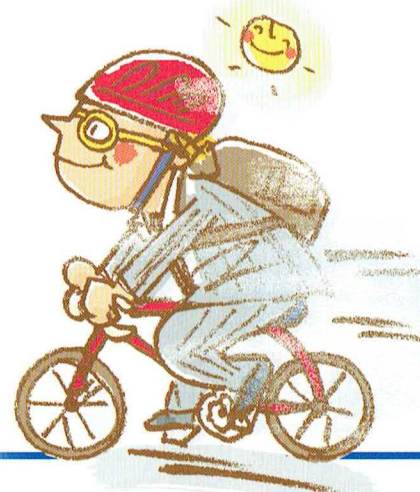


調味料はかけずに、つける

しょう油は直接かけないで小皿にとり、つけて食べましょう。

そうじや片づけはまめにする

家事はいい運動になります。小さな運動も続けると大きな効果が。



休日は外で体を動かす

早足での散歩やジョギング、なんでもいいのでとにかく外で運動を。

買い物は遠くの店へ歩いて

近くは避けてちょっと遠くのスーパーを利用。早足で歩くか自転車です。

食事は野菜や魚を使って

野菜の繊維質は肥満を防止。青背魚に含まれるEPA、DHAはLDLを減らします。

ながら食べは食べ過ぎのもと

テレビを見ながらの「ながら食べ」は食べた量がわからず、つい食べ過ぎに。

夜食は食べない寝酒は飲まない

夜食は肥満のもと。寝る前3時間は食べない。また、寝酒は眠りを浅くします。

できるだけ夜11時前に就寝

規則正しい睡眠リズムは健康の基本。夜型生活による体内時計の乱れは肥満を招きます。

バスや電車では立つ

つり革につかまり片足立ちや、かかとの上げ下げなどの筋トレはいかが？



ランチは少し遠くの店へ、歩いて

少しでも運動機会を得るために、ランチのときは早足歩きをしましょう。

休憩時には軽くストレッチ

イスに座ったまま膝を伸ばしたり、足を浮かしたりする運動を少しずつ。

昼ごはんは和定食を

外食の丼ものは脂質や塩分が多く高カロリー。焼き魚や刺身定食がおすすめ。

炭水化物のとり過ぎは肥満のもと

おにぎりやカップ麺、カツ丼とソバなどのセット食は炭水化物の過剰摂取。

居酒屋メニューでは揚げ物より煮物

酒のつまみは塩分や脂質が多いので注意。豆腐やキノコ、野菜、煮物などを選びたい。



帰りのお酒はほどほどに

飲み過ぎは中性脂肪を増やします。酒には食欲増進効果があり、つい食べ過ぎに。

タバコをやめたいあなたに

今度こそ



卒煙しよう!

タバコの害は深刻

女性は男性以上にリスク大

タバコには4000種類もの有害物質、60種類の発がん物質が含まれていて、がんや心臓病、脳卒中など深刻な病気を引き起こします。

日本の男性の喫煙率は、年々右肩下がりに減少しているのに、女性の喫煙率はピーク時よりも減ってはいないもののほぼ横ばい状態。でも女性の喫煙のリスクは、男性以上に深刻なのです。子宮がんや乳がん、骨粗しょう症になるリスクが高まるなど女性特有の影響があり、不妊の原因にもなります。さらに、妊娠中の喫煙は、胎児死亡や死産などの確率を高めます。「早くやめておけばよかった」などと後悔しないためにも、これを機に禁煙してみませんか？

タバコでリラックスはウソ!

喫煙がストレスを生み出しているのです

火のついたタバコから出る「副流煙」には、喫煙者が吸う煙よりもはるかに多量の有害物質が含まれています。自分のためだけでなく、周囲のためにも、禁煙にチャレンジしたいものですね。

タバコをやめたくない理由でもっとも多いのが「タバコのリラックス効果」ではないでしょうか。たしかにニコチンを渴望しているところにタバコを吸えば、気持ちは落ち着きます。しかし、それも数分のこと。血液中のニコチン濃度が下がれば、再び喫煙に対する欲求が高まりイライラしてきます。ストレスはタバコそのものが生み出しているのです。タバコでリラックスはできません。

根性でやめるのは、昔の話

禁煙するあなたをサポート



にチャレンジ

禁煙外来で約8割の人が禁煙できます

タバコは、ニコチン依存症という病気です。禁煙治療は一定の要件を満たせば、健康保険で受けられます。費用は健康保険を使うと約2万円。5回の「禁煙外来」で約8割の人が禁煙できます。もし、治療中にタバコを吸ってしまった場合でも、医師に相談してください。また、禁煙外来は初回受診日から1年が経過すると、再び健康保険の適用が可能です。あきらめずに医師と一緒に何度でもトライしてください。

薬局もサポート

以前はニコチンパッチは医師の処方せんがなければ購入できませんでしたが、今はニコチンガムだけでなくニコチンパッチも薬局で購入できます。市販のニコチンパッチは医師の処方箋のものとは比べると低用量ですが、気軽に買えるのが魅力です。

吸いたくなったら

冷たい水を飲む

お湯を飲む

キシリトールガムを食べる

無糖のアメをなめる

深呼吸をする

場所をかえる

歯磨きをする

体を動かす

禁煙中は遠ざкаろう

飲み会 喫煙所 喫煙者



禁煙したら
いいこと
いっぱい

老け顔とサヨナラ

食事がおいしい

ヤニなしのきれいな歯

家族や恋人に喜ばれる

健康的になった

嫌なセキが出なくなった

禁煙できた自分に自信がもてる

朝の目覚めがすっきり

「一服しなくちゃ」という強迫観念から解放された

お金がたまる

やったぜ!!

