

ヘルスフォーカス

メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪型肥満に、高血糖・高血圧・高脂血症などの危険因子が重なった状態です。放置すると動脈硬化が急速に進行、脳卒中や心筋梗塞をはじめとした循環器疾患を引き起こし、また糖尿病を悪化させる原因となります。生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子が改善され、メタボリックシンドロームを予防・解消できます。

そのためには、**1に運動**・**2に食事** しっかり **禁煙** 最後に **薬** さらに毎年 **健康診断** を受けて病気にならない生活習慣を身につけましょう。

1. **運動** で大切な事は、自分に合ったペースで無理なく続ける事です。

(1)有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・サイクリングなど）

酸素を体に取り入れながらの運動は、脂肪燃焼効果あり。1日1万歩を目標に。

(2)筋力トレーニング（ウエイトトレーニング・スクワット・腕立て伏せなど）

筋肉量が増えると、基礎代謝量がアップするので、じっとしていても消費エネルギーが増えて、内臓脂肪をより効果的に減らせます。



<運動するにあたって>

体調や天候、持病などに注意して下さい。治療中の方は主治医と相談して安全な運動メニューで実践しましょう。

また運動前後の準備運動・整理運動や運動前後・運動中 の水分補給も忘れずに。

2. **食事** で大切な事は、よくない食習慣を改善し、栄養バランスの良い食事を心掛ける事です。

(1)食事バランスガイドで食生活を評価します。

実際「何を」「どれだけ」食べて「何が不足し」「何を摂り過ぎか」を確認しましょう。

1日3食しっかり食べているか、主食・主菜・副菜の偏りはないか、など。

(2)嗜好品・飲料など、よく飲食している食品や料理を把握します。

(3)食事様式を把握します・・・まとめ食い、早食い、欠食、夜遅い食事などは禁物です。

(4)改善できそうな点を見つけ、まずはやってみましょう。



3. **禁煙** で大切なことは、まずは半日間がまんしてみて、次にまた半日間とがんばってみることです。

24時間がまんできたら、次は2日間と徐々に禁煙期間を延ばします。

禁煙して72時間経つと、ニコチンが完全に体から抜けます。今から始めても決して遅くはありません。禁煙の効果は誰にでも確実に現れます。1日も早く健康を取り戻しましょう。



4. **薬** は主治医の指示通り正しく服用しましょう。

5. **健康診断** は毎年受けましょう。本当に健康がどうかを再確認するために、また、病気の早期発見・早期治療のためにも体のチェックを忘れずに。

