



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲 (内臓脂肪蓄積)

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期 (最高) 血圧

130mmHg 以上

拡張期 (最低) 血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、 放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症) や脳卒中 (脳梗塞、脳出血) を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドローム

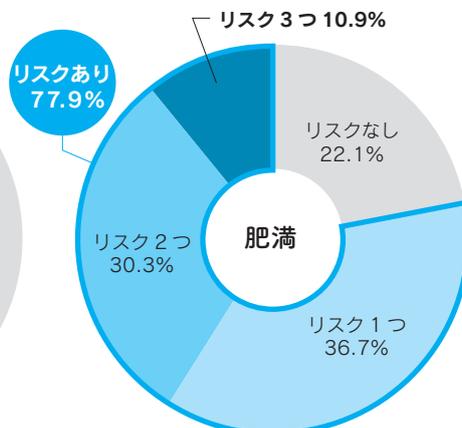
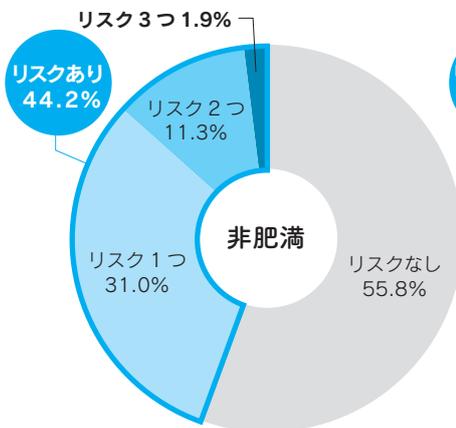
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満^{*}」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典:「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者 (40-74 歳) の健康状態に関する調査」(健康保険組合連合会)

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウン系とアップ系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウン系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップ系です。さらには、アップ系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップ系を減らし、和食などのダウン系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップ系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウン系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

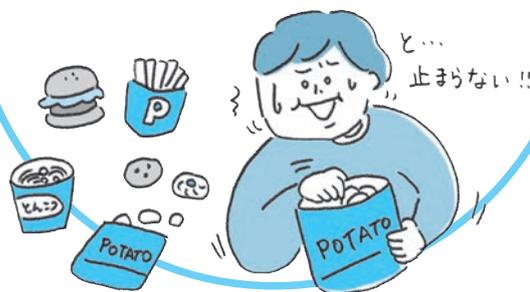
昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップ系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへそ下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

