

メタボリック シンドローム

知識を深めて
しっかり予防



監修：医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー
公園前薬局(東京都) 薬剤師 堀 美智子先生

メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え「脂質異常（中性脂肪の増加やHDLコレステロールの減少）」、「血圧が高め」、「血糖値が高め」のうち2つ以上に当てはまった状態をいいます。

また、これら3項目のうち1つに該当しただけでも“予備群”と診断されます。

“予備群”の状態であっても、これらの危険因子が2つ3つと複数重なることで、重大な病気を引き起こすリスクが圧倒的に高まるため、早い段階で「生活習慣の改善」や「お薬による治療」を進めることが大切です。





メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

〈ウエスト周囲径〉男性 ≥ 85 cm・女性 ≥ 90 cm



男女ともに、

腹部CT検査の
内臓脂肪面積

$\geq$

100cm²に相当



2項目以上該当

脂質異常 中性脂肪が高い HDLコレステロール が低い	中性脂肪(トリグリセリド) ≥ 150 mg/dL HDLコレステロール < 40 mg/dL のいずれかまたは両方
血圧高値 血圧が高め	収縮期血圧 ≥ 130 mmHg 拡張期血圧 ≥ 85 mmHg のいずれかまたは両方
高血糖 血糖値が高め	空腹時血糖 ≥ 110 mg/dL



内臓脂肪型肥満に注意しましょう。

内臓脂肪の蓄積は、生活習慣病である糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化を促進させると考えられており、特に問題視されています。

内臓脂肪の蓄積を調べるには腹部CT検査による画像診断が最適ですが、ウエスト周囲（おへその高さ）を測定することで簡単にチェックできます（2ページ参照）。女性は男性に比べ、皮下脂肪が多いため、90cmとされています。

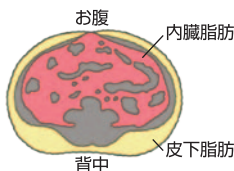
【肥満のタイプ】

内臓脂肪型肥満 (リンゴ型)

ウエスト周りに脂肪
がたまる



〈CT腹部断面図〉

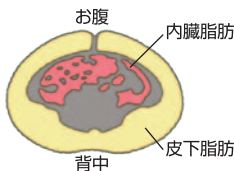


皮下脂肪型肥満 (洋ナシ型)

お尻や太ももなど下
半身に脂肪がたまる



〈CT腹部断面図〉



STOP! メタボリックシンドローム

基礎編

内臓脂肪を減らしましょう。

メタボリックシンドロームにならないためには、ベースとなっている内臓脂肪を減らすことがポイントです。

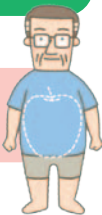
内臓脂肪は“たまりやすく燃焼しやすい”という特徴を持っています。食生活の改善や積極的に運動を取り入れるなど、生活習慣を見直すことで改善が期待できます。

肥満度が高い方は適正体重を目指しますが、まずは4kgの減量を目標にしましょう。

約4kgの減量で有意な降圧をきたすことが知られています。体重が減ることにより内臓脂肪が減少し、血圧、血中脂質、血糖などのさまざまな検査値の改善も期待できます。

内臓脂肪

たまりやすく
燃焼しやすい



皮下脂肪

たまりにくい
燃焼しにくい



【肥満度のチェック】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

低体重	18.5 未満
標準	18.5 ～ 25 未満
肥満 1 度	25 ～ 30 未満
肥満 2 度	30 ～ 35 未満
肥満 3 度	35 ～ 40 未満
肥満 4 度	40 以上

注意

具体的な目標体重は、その方の肥満度や健康状態によって違うため、医師と相談の上、無理せずゆっくり減量しましょう。

STOP! メタボリックシンドローム

運動編

運動習慣改善のヒント

有酸素運動

体脂肪を効果的に燃やす



ウォーキング

ゆっくり泳ぐ水泳
(水中歩行含む)

筋力トレーニング (無酸素運動)

体脂肪が燃えやすい
からだを作る



ダンベル

腕立て伏せ

メタボリックシンドロームの改善には、日頃から体を動かす習慣を身につけ消費エネルギーを増やすことが大切です。運動によって筋肉量が増えると基礎代謝は高まり、運動していないときでも消費エネルギーが増え、太りにくい体となります。また生活習慣病にもかかりにくくなります。

「有酸素運動」と「筋力トレーニング」を上手に取り入れ、より効果的に運動を行いましょう。

注意

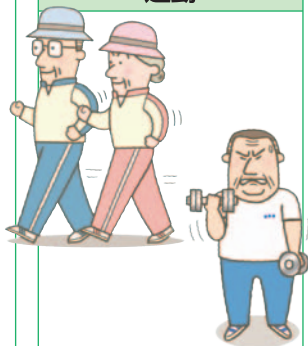
高血圧や心臓、腎臓に持病がある方、糖尿病のコントロールがうまくいっていない方、高度の肥満の方、関節に痛みがある方などは、場合によっては悪化することもあるため、必ず医師と相談してから行うようにしてください。

運動＝スポーツと考えられがちですが、日常生活の中で体を動かすこともメタボリックシンドロームの予防になります。掃除や洗濯などの生活活動も合わせ、身体活動量を高めることがポイントです。

例えば、エスカレーターなどを使わず階段を使ってみる、電車やバスでは一駅前で降り歩いて帰ってみる、掃除や洗濯などを小まめに行うなど、日常生活のパターンを少し変えるだけでも代謝アップにつながります。

身体活動

運動



ウォーキング、
筋力トレーニングなど



生活活動



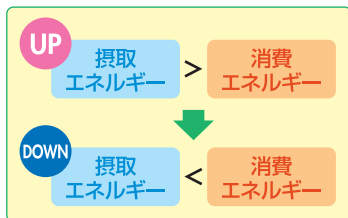
階段昇降、掃除・洗濯、
通勤など

食習慣改善のヒント

主な肥満の原因は、食事による摂取エネルギーが運動や基礎代謝などの消費エネルギーを上回る状態が続き、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられるためです。

減量を目指す方は、摂取エネルギーを消費エネルギー以下にすることが基本となります。

また、食事量をセーブするに当たり、必要な栄養素が不足しないよう野菜を中心としたバランスの良い健康的な食生活を実践しましょう。



食生活を見直しましょう

- 1日3食規則正しく
- 腹八分目で切り上げる
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 寝る前3時間は飲食をしない
- 間食は時間と量をきちんと決める
- 野菜などの食物繊維を含む食品から先に食べる
- アルコールの大量摂取は避ける など



禁煙のすすめ

喫煙はメタボリックシンドロームの原因のひとつで、糖尿病や脂質異常症になるリスクを高めます。また、メタボリックシンドロームで喫煙をしている人は動脈硬化が進行しやすくなります。また近年、薬局・ドラッグストアで購入できる禁煙補助薬（ガム・パッチ製剤）が登場するなど、禁煙方法の選択肢の幅も広がっています。禁煙がなかなか上手くいかないときは、禁煙外来を受診することをお勧めします。



- 周囲の方に禁煙宣言をする
- 禁煙日記をつける
- 吸いたくなる場所を避ける
- たばこが吸いたくなったら、別の行動をする
- うまくできたら自分で自分をほめる など

STOP!

メタボリックシンドローム

お薬編

お薬によるコントロールは適切にしましょう。

肥満や糖尿病、高血圧症、脂質異常症にかかっている方は、お薬による治療が必要になる場合があります。

調子が良くなったからと、医師との相談なく自己判断で飲むのをやめたり、お薬の量を減らしたりする患者さんがいますが、お薬は医師や薬剤師の指示に従い、適切に使用しましょう。

また、お薬手帳に自分が飲んでいる薬や服薬中の体調の変化を記載することで、お薬の効果や副作用の発現を正しく評価できます。

- 自己判断でお薬を飲むのをやめたり、量を減らしてはいけません。
- 医師や薬剤師の指示に従い、適切にお薬を飲みましょう。
- お薬手帳を活用しましょう。



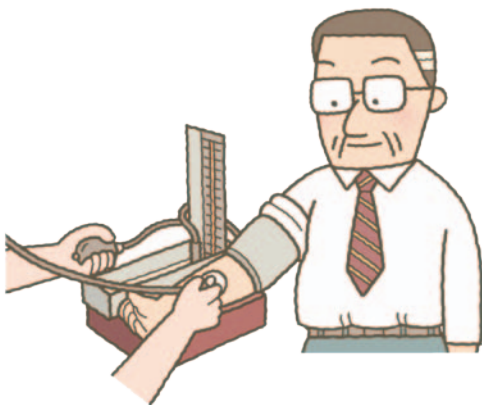
特定健康診査・特定保健指導について

生活習慣病の予防・早期発見のためにも、
年に一度は健診を受けましょう。

対象：40歳以上の被保険者・被扶養者

メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が義務づけられました。

メタボリックシンドローム、その予備群と診断された方に対しては、医師や保健師、管理栄養士等から生活習慣の改善に向けた保健指導が行われます。



ニプロESファーマ 一般の方向け情報サイト ▶▶▶
『**視て!聴いて!知っとく健康動画**』はこちら



2GE-556D-
2019年2月作成