

保健室便り

2008年から特定健診、特定保健指導が始まりました。最近メディアで取り上げられ、話題にもなっているのが『メタボリックシンドローム』です。危険因子がいくつも重なると、動脈硬化が急速に進み、その結果「狭心症」や「心筋梗塞」「脳梗塞」など重大な病気を引き起こします。生活習慣病の低年齢化が問題になっていることもあり、今回は『メタボリックシンドローム』を取り上げました。

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(代謝症候群、単にメタボとも)とは、**内臓脂肪型肥満(内臓肥満腹部肥満)**に**高血糖・高血圧・高脂血症**のうち2つ以上を合併した状態をいいます。



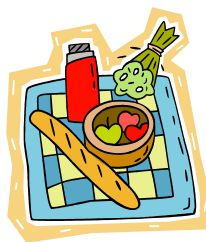
メタボリックシンドロームの診断基準は？ <日本肥満学会(JASSO)基準(2005年)>

おへその高さの腹囲が**男性で85cm以上、女性で90cm以上**の場合、この条件に下の3つの症状のうち2つ以上該当した場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

1. **中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl 未満**のいずれかまたは両方
2. 血圧が上で **130mmHg 以上、下で 85mmHg 以上**のいずれかまたは両方
3. 空腹時血糖が **110mg/dl 以上**

メタボリックシンドロームの予防と対策は？

カロリーの高い食事をすることや間食に清涼飲料や缶コーヒーを夜食にスナック菓子など摂取を控えて、なるべく同じ時間帯に1日3食規則正しくバランスの良い食事を摂り、適度な運動をするように心がけましょう。



どんな運動がよいの？

手軽なのが、ウォーキングです。歩く時間が20分を過ぎると、脂肪が使われ始めるといわれます。通学前にひと駅手前で降り、目的地まで歩くこともおすすめです。運動する時間が取れないときはテレビを見ながら足踏み運動や Wii Fit など、時間を活用して体を動かす工夫するとよいでしょう。



肥満への関心の高まり

文部科学省の調査でも12歳で標準体重の120%以上の体重の子どもは10%を超えています。アメリカでは肥満が深刻な社会問題になり、小中学校でのコカ・コーラなど糖分の多い清涼飲料の販売を3年後に全面的に停止することになった、というニュースが紹介されました。

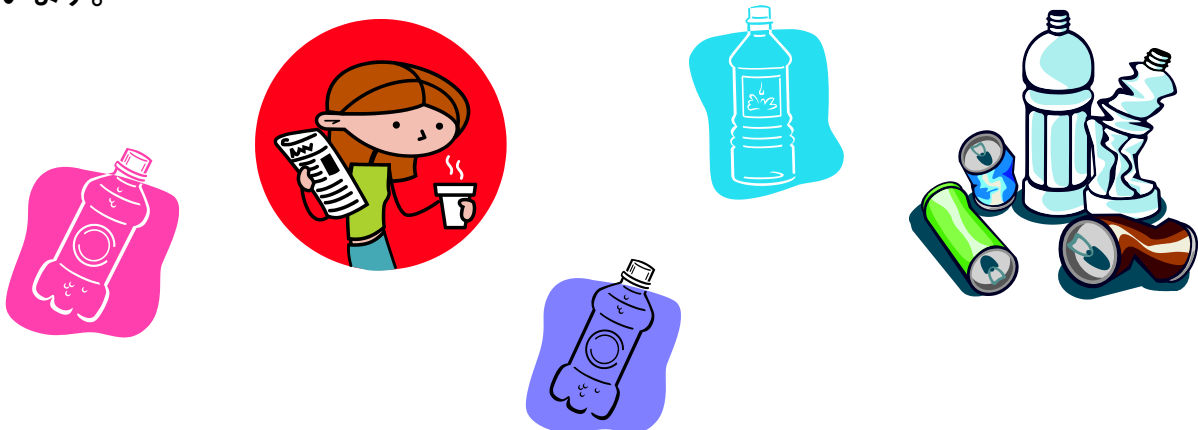
一方、中高年ではメタボリックシンドロームに該当する人が、予備軍を合わせ約2000万人におよぶ」と厚生労働省が発表しました。

子どもの肥満は、約8割が成人の肥満に移行するといわれており、メタボリックシンドロームの予備軍といえます。



ペットボトル症候群

正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれます。糖を多く含む炭酸飲料などの清涼飲料水(ソフトドリンク)を大量に飲むことで高血糖になり、そのために喉が渴いてまた清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、著しい高血糖となり、重症の糖尿病を発症します。清涼飲料水を水代わりにように、1日に2~3リットル飲む生活をしていた高校生が意識障害で病院に運ばれたケースが1990年代に報告され、ペットボトル症候群は社会問題として注目されるようになりました。肥満傾向があり糖尿病の診断をまだ受けておらず、のどが渴くという症状が高血糖からくるものであることを知らない人がなりやすいです。全身のだるさや眠気、尿が多い、のどの渇きといった自覚症状が現れて受診し、はじめて糖尿病だとわかるケースもあります。それらの飲み物はたいていペットボトルで売られていますから、ペットボトル症候群と呼ばれています。中学生や高校生など若者に多く、不登校などの心理的な問題とも結びついている例が多いといわれています。



メタボリックシンドロームは、食べ過ぎや運動不足など悪い習慣の積み重ねが原因となって起こり、これらは生活習慣の改善によって予防・改善ができます。年とともに、エネルギーを消費する代謝が悪くなり、痩せにくくなります。また生活習慣病すべてにも関わってきますから日頃から規則正しい生活リズムを心がけ食生活と運動を見直して肥満を予防しましょう！