

◎メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪に「脂質代謝異常」「高血圧」「高血糖」が重なった状態

①内臓脂肪型肥満

(腹囲 男性：85 cm以上/女性：90 cm以上)

+

②脂質代謝異常

(中性脂肪150mg/dl以上

または/かつHDLコレステロール40mg/dl未満)

③高血圧(130mmHg/85mmHg以上)

④高血糖 (空腹時血糖110mg/dl以上)

① + ②～④のうち2つ以上該当する場合

メタボリックシンドロームが及ぼす影響

内臓脂肪の蓄積

高尿酸値

高血圧

肝機能異常

脂質異常

高血糖

痛風
尿路結石

高血圧による
血管障害

脂質異常による
血管障害

脂肪肝

肝硬変
肝がん

糖尿病による
血管障害

糖尿病網膜症

失明

糖尿病腎症

腎不全

人工透析

糖尿病神経障害

足壊疽

足切断

動脈硬化

虚血性心疾患

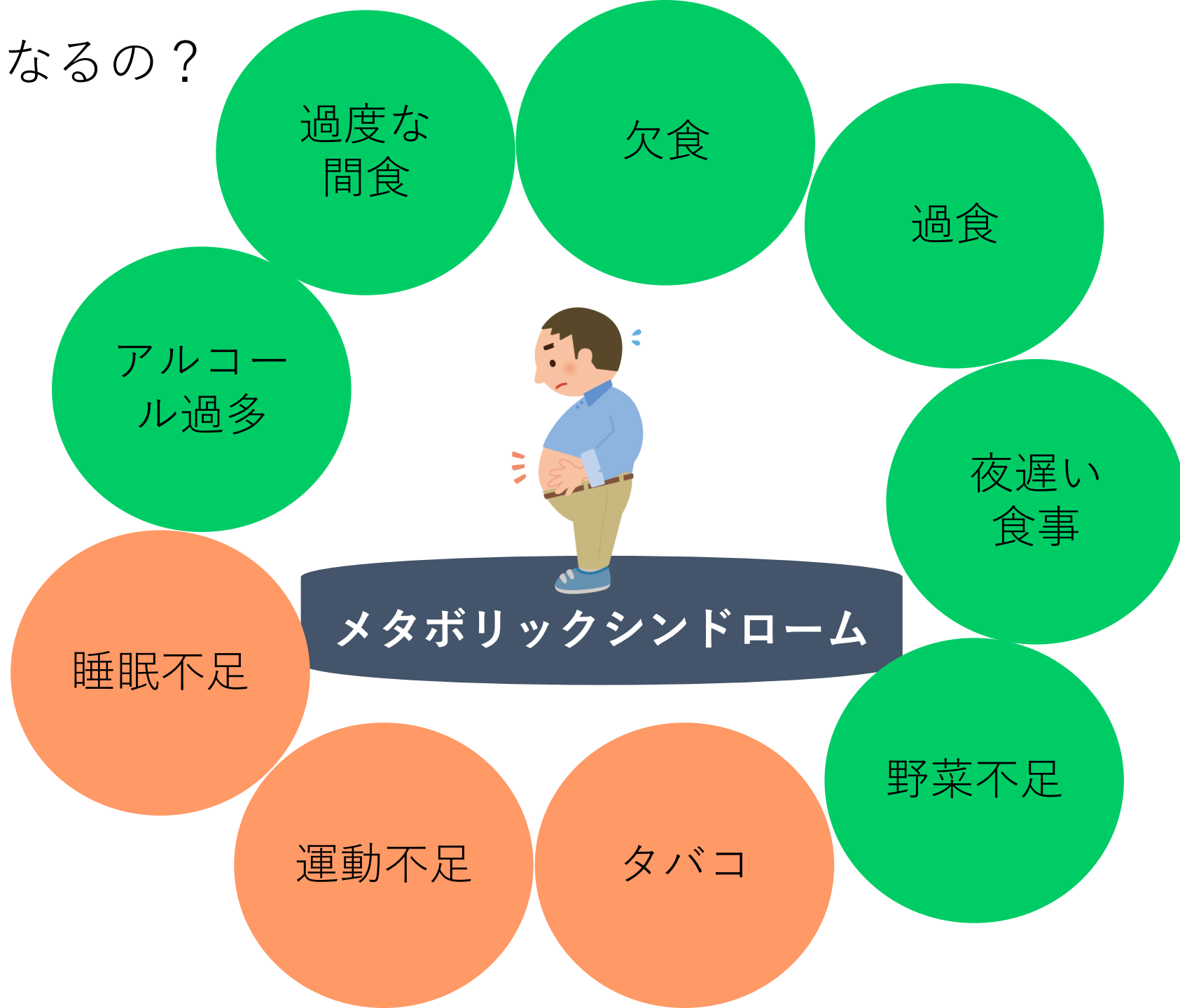
狭心症
心筋梗塞

脳血管疾患

脳血管性
認知症

麻痺

何が原因になるの？



食 事

- 野菜から食べる
- よく噛んで食べる
- 食事は20分かけて食べる
- 毎食野菜を付ける
- 就寝前2時間までに食べ終える
-
-

飲 酒

- 休肝日をつくる
- お酒を飲む前に水やお茶を1杯飲む
- お酒とお冷を交互に飲む
-

運 動

- 体重の記録をする
- 食べたものの記録する
-
-

禁 煙

- サポート期間中に禁煙にチャレンジする
- タバコの本数を減らす
-

生 活

- 一駅分歩いてみる
- 階段を使う
- 通勤電車では立つ
- 歩幅を大きくする
- 早足で歩く
- カートではなくカゴを使う
-