

## メタボリックシンドローム

**Q** 身長178cmで、現在体重87kg、腹周り94cmです。血液検査などで、肥満で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)だと言われました。その判定基準、減量のための食事や運動のポイントを教えてください。

神戸市 男性(46)

### A 寝る直前は何も食べない事

BMI(体格指数)が27・5の軽度の肥満ですね。メタボリックシンドロームの診断基準は図のごとくであり、「内臓脂肪の蓄積」が根源となつて、高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病を多数発生させた状態のことです。知らないうちに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋こうそくなどになり、死に至ることもある恐ろしい状態です。腹周りは、立って軽く息を吐き、へそのレベルで地面と平行に測定し、血圧測定と血液検査で診断します。

日常生活で内臓脂肪が蓄積する最も悪い習慣は、時間の遅い夕食と、過食です。なんといっても夜9時以降の「遅い夕食」、「油もの(コロッケ、カツ、天ぷら、唐揚げ、ラーメン、ファストフードなど)」ほど体に悪いものではありません。最悪です。必ずなんらかの生活習慣病になりま

す。今日からやめてください。寝る直前は何も食べないようにすることです。寝るのにカロリーは不要です。食事量の比率は朝・昼・夕食が3・5・2が理想です。

また基礎代謝を下げてしまわないように、飲み物は冷蔵庫のものはやめて熱いお茶や室温のお茶がよく(冷から暖へ)、さらに基礎代謝を上げるために風呂で汗をたくさんかくと体重は減り、内臓脂肪は必ず減少します。

### 意識して毎日の運動を

夕食を減らして、夜食をやめたいので、週2回以上、1回1時間以上の有酸素運動をすれば必ずやせます。特別な運動は不要で、ややきつくと感じる程度のウォーキング(歩く)が最もお勧めです。毎日の食事

内臓脂肪蓄積 + 2個以上の危険因子 = メタボリックシンドローム

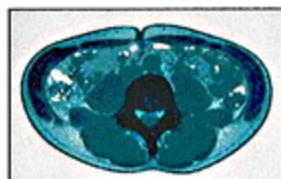
「メタボリックシンドローム」の診断基準

必須項目

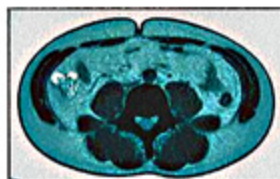
3項目中、2項目以上に該当

ウエスト周囲径	1	中性脂肪(トリグリセリド) → 150mg/dl以上 かつ/または HDL(善玉)コレステロール → 40mg/dl未満
男性 85cm以上 女性 90cm以上	+	2
		収縮期血圧 → 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 → 85mmHg以上
		3
		空腹時血糖 → 110mg/dl以上

内臓脂肪型肥満：男女ともCT画像で内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上



内臓脂肪面積：17.6cm<sup>2</sup>



内臓脂肪面積：110.3cm<sup>2</sup>

や体を動かすことをぜひとも意識していただき、家族の理解と協力のもとで、今後の「人生の質 Quality of life」を上げ、元気で長く楽しく人生を送ることができれば幸いです。ちなみに私は上記の内容を厳守しましたら、2年で体重が15kg減り、図のように内臓脂肪面積も110・3平方センチから17・6平方センチに減りました。



●アドバイス●

高田達良先生

医療法人 敬節クリニック  
枚方総合健診センター