

メタボリックシンドロームについて

例年、年末年始は忘年会・新年会のシーズンですが、今年は、コロナ禍のため外食する機会が減るのではないのでしょうか。しかし、その一方で自粛のストレスや運動不足により、コロナ太りや肥満、メタボリックシンドロームになりやすくなることが危惧されます。

今回は、その中でもメタボリックシンドロームについてお伝えします。

1. 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は、「肥満」だけを指すイメージが強いですが、実は肥満に加えて「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の状態を言います。

- (1) 高血圧・・・最高血圧 130mmHg 以上、または最低血圧 85mmHg 以上もしくは両方に該当する場合。
- (2) 高血糖・・・空腹時血糖 110mg/dl 以上。
- (3) 脂質異常・・・中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満、もしくは両方に該当する場合。



【参考1】 メタボリックシンドロームと生活習慣病の違い

生活習慣病とは、**疾患の総称**を表し、飲食等の生活習慣が、発症・進行に大きく関与していると考えられる病気（脳卒中、心疾患等）を指します。

一方、**メタボリックシンドローム**とは、**状態**を表し、脂肪が過剰に蓄積した状態に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が併発した状態を指します。

つまり、脳卒中や心疾患を発症していなくても、血圧・血糖値・脂質値が基準より高い場合、メタボリックシンドロームに該当すると言えます。

しかし、高血圧や高血糖は、脳卒中・心疾患等を引き起こす原因になるため、メタボリックシンドロームと生活習慣病は深く関わっていると言えます。



2. メタボリックシンドロームになる原因

食事によって摂取したエネルギーが、日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが脂肪として蓄積されます。

エネルギーが余ってしまう原因は、食べすぎや運動不足などのほかに、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝の低下が考えられます。

《脂肪の種類》

- ①皮下脂肪・・・太ももなど下半身を中心につく脂肪で、適度な皮下脂肪は内臓を守ったり、エネルギーを作るために必要です。
- ②内臓脂肪・・・メタボリックシンドロームの原因となる脂肪であり、皮下脂肪と違い、動脈硬化等のリスクを高める物質を分泌します。

3. メタボリックシンドロームが引き起こす病気

メタボリックシンドロームは、基本的に無症状です。

しかし、無症状の間、高血圧、高血糖、脂質異常が進行することで、次のような重篤症状を引き起こす可能性があります。

- (1) 動脈硬化・・・狭心症や心筋梗塞等の発症リスクを高めます。
- (2) 脳卒中・・・血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血があります。
- (3) 糖尿病・・・腎不全、神経障害等、様々な合併症を引き起こします。

4. メタボリックシンドローム対策

(1) 日頃の生活習慣に気を付ける。

①食生活

- ・よく噛んで食べましょう。
- ・栄養は、バランスよく摂取しましょう。
※脂質や塩分、高カロリーの食事を控えましょう。
- ・食べすぎに注意しましょう。



②運動

- ・筋力トレーニングをしましょう。
筋肉量を増やし、基礎代謝をあげましょう。
※腹筋、スクワット、ダンベルトレーニング等

- ・有酸素運動を行いましょう。
週2~3回、20~30分を目安に行い、慣れてきたら、時間、回数を少しずつ増やしましょう。
※ウォーキング、ランニング、水泳等



③その他

- ・睡眠をしっかりとりましょう。
不眠は、食欲を増進させて、肥満になりやすくなります。
- ・飲酒は適量にしましょう。
アルコールは、カロリーが高いものが多いため、摂取過多に気をつけましょう。

(2) 保健指導を利用する。

保健指導は、協会けんぽの一般健診を受診した方の中で、メタボリックシンドローム等から生活習慣病を発症するリスクが高い方へ、生活習慣の改善をサポートする指導を行っています。

保健指導対象者は、協会けんぽより案内状が届きます。

保健指導を希望する方は、TSO へご連絡ください。(TEL 03-3449-5506)

協会けんぽの一般健診以外のコースを受診した場合は、受診機関にお問い合わせください。

【参考2】 メタボリックシンドロームと喫煙の関係

喫煙が、メタボリックシンドロームにどの程度の影響を与えるかご存じでしょうか。

タバコに含まれるニコチン等は、循環器系に影響を及ぼし、脂質・血糖をコントロールするホルモンの分泌を低下させます。これらホルモン分泌の低下は、糖尿病を引き起こしやすくなります。

また、ニコチンが体に及ぼすもう一つの影響に、血を固まりやすくさせ、血圧上昇、動脈硬化を起こしやすくなります。

喫煙者（1日20～30本の場合）のメタボ発症リスクは、非喫煙者に比べて1.5倍高く、特に、脳梗塞発症率は2.5倍、心疾患発症率3倍になるというデータがあります。



【参考3】 主な酒類とカロリーの比較

お酒の種類と 100ml あたりのカロリー数を表にまとめました。

普段、自身が飲むアルコールはどれくらいカロリーがあるか確認しましょう。

種類	カロリー(100ml 当たり)
ビール (淡色)	40kcal
ビール (黒)	46kcal
ワイン (白・赤)	73kcal
日本酒 (純米酒)	103kcal
日本酒 (本醸造酒)	107kcal
焼酎・乙類	146kcal
梅酒	156kcal
焼酎・甲類	206kcal
ウイスキー	237kcal
ブランデー	237kcal
ウォッカ	240kcal
ジン	284kcal



※焼酎「乙種」は、**単式蒸留法**という製造方法により、作られた、**アルコール度数 45%未満**の焼酎を指します。

焼酎「甲種」は、**連続式蒸留法**という製造方法により作られた、**アルコール度数 36%未満**の焼酎を指します。