

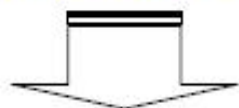
あなたのお腹は大丈夫？

最近、腹がぼっこりしてきた、ベルトが少々きつくなったかな・・・と気になりだしたあなた。メタボリックシンドロームの危険信号です。

メタボリックシンドロームは、お腹の内臓の周りに脂肪がたまってきたことによつて起こります。男性は30代から、女性は50代から増えています。



あなたの「からだ」をチェックしてみましょう



男性の2人に1人はメタボ
またはメタボ予備軍で

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$

(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

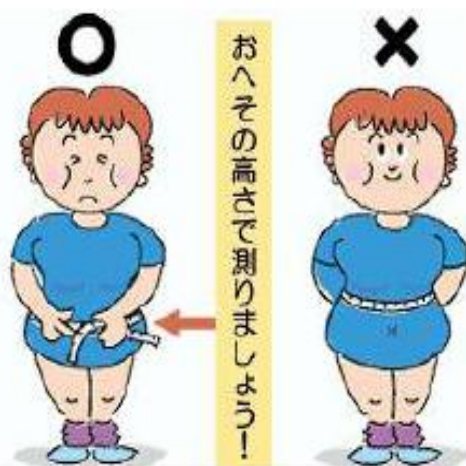
収縮期(最大) 血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期(最小) 血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。

*高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005



おなか周りは、おへその高さで正しく計測しましょう。

タバコを吸っている人は、左の選択項目が1つでメタボリックシンドロームに該当します。

心疾患などの生活習慣病の発症の危険度が、危険因子を1つもっている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3~4個もっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります

いかがでしたか？ 若い人も熟年の人も、大丈夫だった人もメタボの基準に該当した人も、いつまでも素敵な姿でいる自分を目指していきましょう。

運動の消費エネルギーについては裏面へ。

運動で消費するエネルギー量



	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

目 標

1週間で23エクササイズの活発な身体活動を!!

そのうち4エクササイズは運動を!

エクササイズ(Ex) = 強度(メッツ) × 運動時間(時間)

※活発な身体活動とは、**3メッツ以上**の身体活動です。

ちょっと豆知識

運動量を歩数に換算してみましょう

速歩とは、95～100m/分の運動です。「10分で1km」と覚えてください。

歩幅は、身長×0.45ですから、170cmの人の場合、1歩は、76.5cm(=約0.8m)。
1km(又は10分間)の歩数は約1,250歩。

身長170cm、体重60kgの人が、速歩10分行った場合、上の表から30kcalを消費したことになります。同じ人が自転車で10分走った場合、消費エネルギーは32.5kcal。

歩数に換算すると、32.5/30×1250歩=約1,354歩になります。

(2015年3月発行)