

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

メタボのまとめ

[2016年6月]

7回にわたり、メタボリックシンドローム、通称メタボについて書きました。今回が総まとめです。

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の人は、①空腹時血糖値が110mg/dl以上、②収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上、③中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl以下、のうち2項目以上に当てはまると、メタボと診断されます。そのまま放置すると、動脈硬化に伴う疾患、例えば脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなり、健康寿命を縮めることとなります。

治療は食事療法と運動療法です。食事は3食を腹八分まで摂取し、それ以外のカロリー、特におやつ・甘い飲み物・果物を摂取し過ぎないようにします。特に脂肪の過剰摂取に注意しましょう。禁煙は極めて大切で、飲酒も1日平均1合程度までとします。

運動療法では、日頃から万歩計を付け、車を使わずなるべく歩くこと、エレベーターを使わず階段を上ることを心がけます。さらに週に2-3回以上、1回30分以上の運動(速歩やスポーツなど)をするように心がけましょう。(内臓や足腰に持病のある人は、事前に主治医に相談しましょう。)

そして最も大切なのは、このような生活を長く続けることです。そのためには、毎日体重計に乗りましょう。出来る範囲で食事と運動に注意し、健康寿命を伸ばす努力を続けて下さい。次回からは癌の話をしていきます。