

さわやかだより

# メタボを知ろう!

近年、メタボリックシンドローム（メタボ）の危険性について言われるようになってきたので、みなさんも1度は聞いたことがあると思います。「太っておなかの出ている人」というイメージが強いかもしれませんが、メタボとはお腹まわりに脂肪が蓄積し、さらに高血圧、高血糖、脂質異常などが2つ以上重なった状態をいいます。



## メタボの何がいけないの？

お腹周りについての脂肪（内臓脂肪）は、血圧や血糖値を上昇させる物質を出したり、中性脂肪を増やします。また、満腹中枢の反応を鈍らせ食べ過ぎを引き起こし、さらに食べ過ぎ・ふとりすぎを引き起こします。これらが血管を傷つけ動脈硬化を促進し、腎臓や眼の細い血管が障害されると腎機能の低下や眼底出血などの症状がでます。さらに進行すると、糖尿病性網膜症による失明や人工透析が必要な状態になったり、脳や心臓の血管が障害されると、脳卒中

や心筋梗塞を引き起こし、生活に支障をきたすこともあります。しかしこれらの大きな病気も、元をたどればちょっと不摂生をしてお腹周りに脂肪がつきすぎてしまったことが原因です。

大きな病気を引き起こす前に、元々の原因であるお腹周りの脂肪を退治することが重要です。健診結果などから保健指導を勧められた人は、保健指導・栄養指導を受けたり、今の生活を見直して生活改善をめざしましょう



## メタボ改善のポイント

### ①運動

メタボの原因となる内臓脂肪は、摂取カロリーより消費カロリーが少ないことで貯まります。

日常生活でこまめに動きましょう。

- ・徒歩で買い物に行く
- ・食後に体を動かす
- ・なるべく階段を使う
- ・積極的に家事を行う

### ③お酒

適量を超えた飲酒は動脈硬化を促進させます。お酒と上手に付き合しましょう。

・空きっ腹で飲まない

・週に2日は休肝日を設ける

・水分も一緒にとる

・ゆっくりペースで飲む

・多くの種類は飲まない

・適量を心がける

<お酒の適量> 1日にいずれかひとつ

・日本酒 1合 (180<sup>㍉</sup>)

・ビール 500<sup>㍉</sup>

・ウイスキー ダブル1杯 (60<sup>㍉</sup>)

・ワイン グラス2杯 (240<sup>㍉</sup>)

・焼酎 (25度) ぐいのみ2杯 (110<sup>㍉</sup>)

※女性はこの半分が適量です。

### ②食事

食習慣を見直し、良い食習慣を取り入れましょう。

- ・早食い…満腹感を感じる前に食べ過ぎないように、良く噛んでゆっくり食べましょう。
- ・ながら食い…ながら食いは食べた量がわかりづらく、食べ過ぎの原因になります。
- ・深夜の食事…夜遅い時間に摂取したエネルギーは脂肪に変わりやすいです。寝る2時間以内には何も食べないようにしましょう。

### ④たばこ

喫煙は内臓脂肪蓄積を進めます。また、動脈硬化の進行も早めます。

<禁煙チャレンジ>

1. 準備～たばこやライター・灰皿を処分、周囲に宣言する
2. 実行～糖分のないアメやガムで紛らわせる、冷たい水やお茶を飲む、歯を磨く
3. 継続～禁煙をした理由を確認する、禁煙して良かったことを考える、周囲にも禁煙を進める



## 特定健診のお知らせ

特定健診は、メタボや生活習慣病を早期に発見することを目的とした健診です。今年度まだ健診を受けていない人は、この機会にぜひ1度受診してみませんか？

■日 程 ①2月13日(木)、②2月14日(金)

■場 所 ①健康福祉センターさわやか②洞爺ふれ愛センター

■申込み 必ず事前予約が必要ですので、1月31日(金)

までに健康福祉センターさわやかに申し込みください。

詳しくは回覧で確認ください。

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)