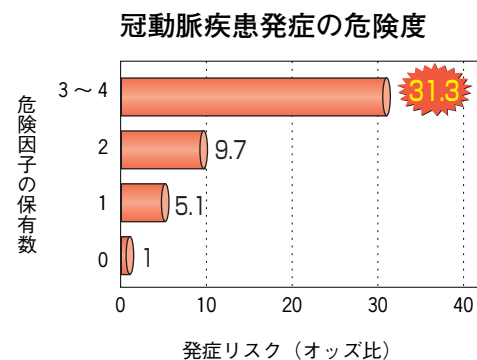


# メタボリックシンドローム

## メタボリックシンドロームとは？

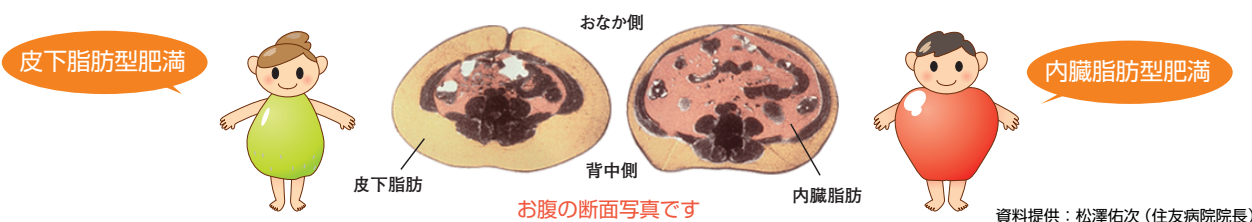
内臓脂肪の蓄積を共通基盤として、「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常<sup>(※)</sup>」などの複数の危険因子を併せ持った状態をいいます。危険因子を3つ以上持っている人は、危険因子を持たない人に比べて冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞など）を発症するリスクは30倍以上になると言われています。

危険因子である「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常」などは、内臓脂肪の蓄積を共通の原因として、互いに影響しあっています。そのため、薬でそれぞれを治療するだけでなく、生活習慣の改善によって、過剰な内臓脂肪を減少させる必要があります。 ※高中性脂肪、低HDLコレステロール状態等



危険因子：「高BMI」「高血圧」「高トリグリセド(中性脂肪)血症」「高血糖」  
出典：動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年度版 日本動脈硬化学会(編)

## 肥満には2種類のタイプがあります



このうち、メタボリックシンドロームで問題になるのは、「内臓脂肪型肥満」です。

内臓脂肪は、エネルギーを貯蔵するだけでなく、さまざまな生理活性物質（アディポサイトカイン）を分泌しています。内臓脂肪細胞が増えると、この生理活性物質の分泌異常をきたし、「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常」を引き起こしやすくなります。

## チェックしてみましょう！

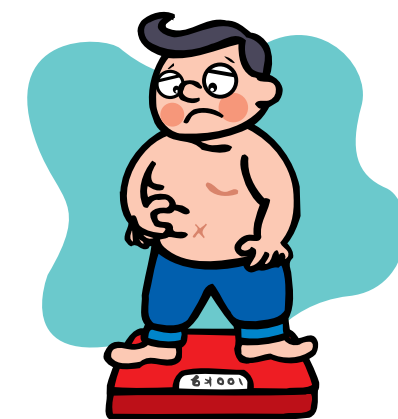
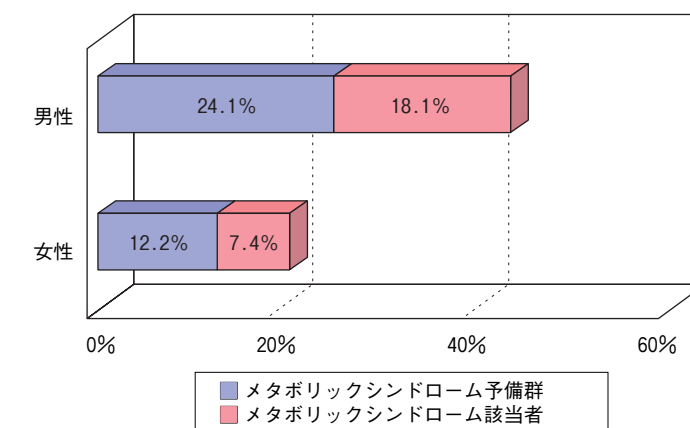
腹囲が基準値をオーバーし、危険因子のうち2項目以上当てはまれば「メタボリックシンドローム」、1項目なら「メタボリックシンドローム予備群」です。

まずは、簡単にできる腹囲の測定をして、自分がメタボリックシンドロームや、その予備群でないか、チェックしてみましょう。

必須項目	危険因子 (3項目のうち2項目以上該当)
<b>腹囲 (おへその位置)</b> 男性 85cm以上 女性 90cm以上	① <b>血中脂質</b> 空腹時中性脂肪150mg/dl 以上 <b>または</b> HDLコレステロール40mg/dl 未満 ② <b>血圧</b> 収縮時血圧130mmHg 以上 <b>または</b> 拡張期血圧85mmHg 以上 ③ <b>空腹時血糖</b> 110mg/dl 以上

## 大阪市では、男性の4割、女性の2割がメタボリックシンドローム!?

大阪市基本健康診査(平成18年度)の結果によると、男性の4割、女性の2割がメタボリックシンドローム及び予備群に該当します<sup>(※1)</sup>。



## メタボリックシンドロームに関する新規目標項目を設定します！

### ▶ メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の有病者・予備群の数

目 標 項 目	参 考 値 (H18) <sup>(※3)</sup>			目 標 値 (H24)
	対 象	男 性	女 性	
肥満者の推定数 (BMI <sup>(※2)</sup> 25以上)		30.9%	20.2%	平成24年度の目標値については、平成20年度の基準データをもとに設定予定です。
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群の推定数	40歳以上	24.1%	12.2%	
メタボリックシンドローム該当者の推定数		18.1%	7.4%	
糖尿病予備群の推定数		11.8%	9.2%	
糖尿病有病者の推定数		12.1%	5.4%	
高血圧症予備群の推定数		20.1%	18.9%	
高血圧症有病者の推定数		46.6%	33.7%	
脂質異常症(高脂血症)有病者の推定数		19.1%	11.2%	

### ▶ 普及啓発による知識浸透率

目 標 項 目	現 状 値 (H18)	目 標 値 (H24)
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合	51%	80%以上

※1 平成18年度大阪市基本健康診査では、腹囲測定を行っていないため、平成17年度に行った腹囲測定実施のモデル健診結果から基準腹囲相当のBMIを推計して集計を行った。(男性=23.58以上 女性=24.44以上)  
 ※2 肥満の判定に用いられる指数で、体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で計算される。統計的にみて、22前後がもっとも病気にかかりにくいと言われている。  
 ※3 平成18年度大阪市基本健康診査結果を平成17年度大阪府国勢調査人口で年齢調整した数値。

# 分野別の取り組み

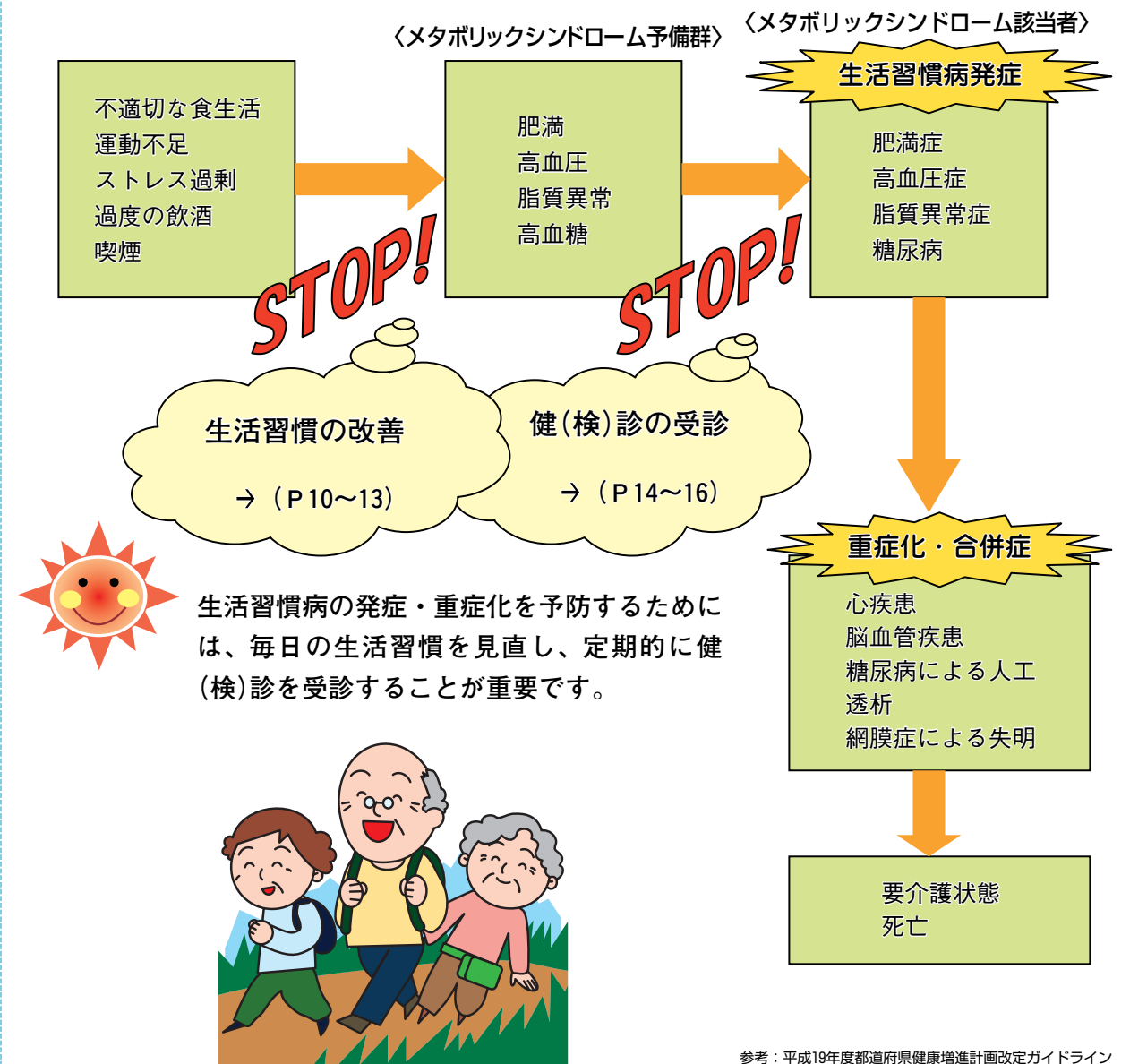
## 健康は、毎日の生活習慣から！

メタボリックシンドロームのチェック項目に当てはまらず、現在は健康であるという人も、不適切な食生活や、運動不足、ストレス過剰などの生活習慣が重なると、生活習慣病へとつながっていきます。

いつまでも健康でいるためには、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。各分野のアドバイスを参考に、毎日の生活習慣を、もう一度見直してみてください。

そして、定期的に健康診査を受け、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

### 生活習慣病の発症予防・重症化予防の流れ



## 栄養・食生活

メタボリックシンドロームの予防には、食生活を改善することが大切です。栄養のバランスのとれた、規則正しい食事を心がけましょう。

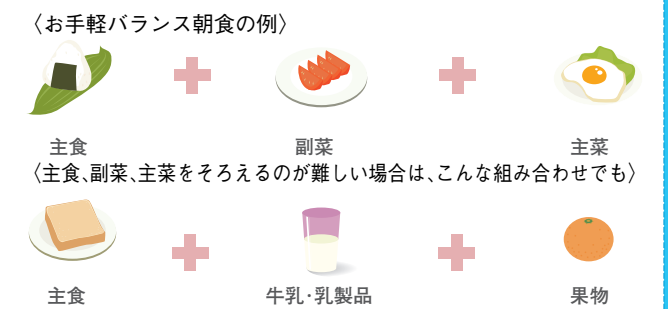
### 重点的に取り組む目標項目

目標項目	計画策定時値	中間評価値	目標値(H24)
脂肪エネルギー比率の減少	27.1%	27.0%	25%以下
野菜摂取量の増加	256 g	279 g	350 g以上
朝食を欠食する人の減少	20歳代男性	41.4%	15%以下
	30歳代男性	18.2%	15%以下



### 朝食を食べましょう！

空腹状態が長く続くと、体は脂肪を蓄えようとして余分な体脂肪を増やします。朝食は寝ている間に消費したエネルギーを補充し、睡眠中に下がった体温を上昇させる大切な食事です。毎朝しっかり食べましょう。



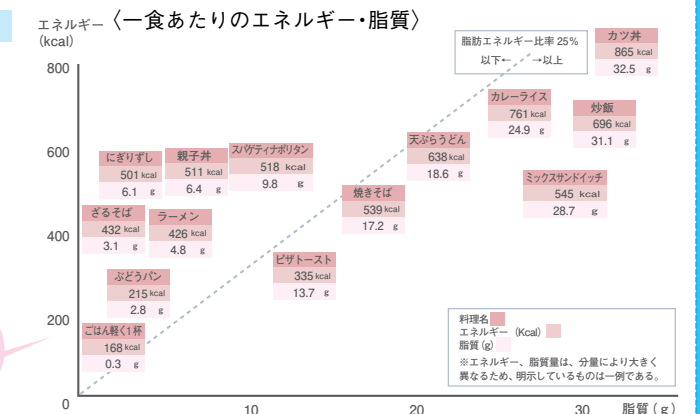
### 野菜をもっと食べましょう！

外食や、コンビニ弁当は、どうしても栄養素が偏り、特に野菜が不足しがちになります。お総菜をプラスするなど、意識して野菜料理を1品加えましょう。



### 油を使った料理は控え目に！

外食などで何気なく口にする料理も、選び方で摂取エネルギーは大きく変わります。揚げ物などが重ならないようにしましょう。



料理の選び方で、摂取エネルギーはこれだけ違います。