

お腹ぽってり なにか悪いの？

メタボリック シンドローム

健康情報 eラーニングシステム

しまね MAME インフォ
まめな あんしん まなび えらぶ 教材チラシ

テーマ：メタボリックシンドローム

「メタボ」とはどんな状態か
ご存知ですか？

島根県環境保健公社 健診指導医 竹内 俊介 先生

「メタボリックシンドローム」を
動画で詳しく見てみよう！



体にたまる脂肪の種類とメタボの関係

体にたまる脂肪は大きく分けて 2 種類あります。

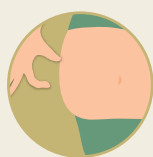
皮下脂肪



指でつまめる

- 皮膚の下にたまる脂肪
- 下半身につきやすい「洋ナシ型肥満」

内臓脂肪



指でつまめない

- 腹筋の内側（内臓まわり）にたまる脂肪
- お腹が出る「リンゴ型肥満」

腹筋の内側にたまる **内臓脂肪** の蓄積に加えて、

「**高血圧**」「**高血糖**」「**脂質異常***」のうち 2 つ以上が重なった状態を
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称メタボ）といいます

※脂質異常…血液中の脂肪分が多く濃い状態など

メタボリックシンドロームの診断基準

【出典】厚生労働省 HP「メタボリックシンドロームの診断基準」
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-01-003>

1. 腹囲 … **男性 85cm**、**女性 90cm**以上（内臓脂肪面積 100 cm²相当）
2. 血圧 … **収縮期血圧（上の血圧）130 mmHg** 以上、**拡張期血圧（下の血圧）が 85 mmHg** 以上のいずれか
または両方または高血圧症で治療中
3. 血糖 … **空腹時血糖が 110 mg/dL** 以上 または糖尿病で治療中
4. 脂質 … **中性脂肪 150 mg/dL** 以上・**HDL コレステロール 40 mg/dL** 未満のいずれか または両方、
または脂質異常症で治療中

1 に加えて 2～4 の 2 つ以上が該当する場合 → **メタボリックシンドロームと診断**

特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導とは、「特定健診」の結果に基づき、**病気の発症リスクが高い人へ
食生活や運動習慣の改善を指導・サポートする制度**です。

対象となる方には案内が届き、専門スタッフの具体的なサポートを受けることが
できます。健康管理のためにぜひご活用ください。

※対象者となる人はメタボの診断基準とは異なり、喫煙歴なども考慮されます。

※すでに「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」で治療中（服薬中）の方は対象外となります。

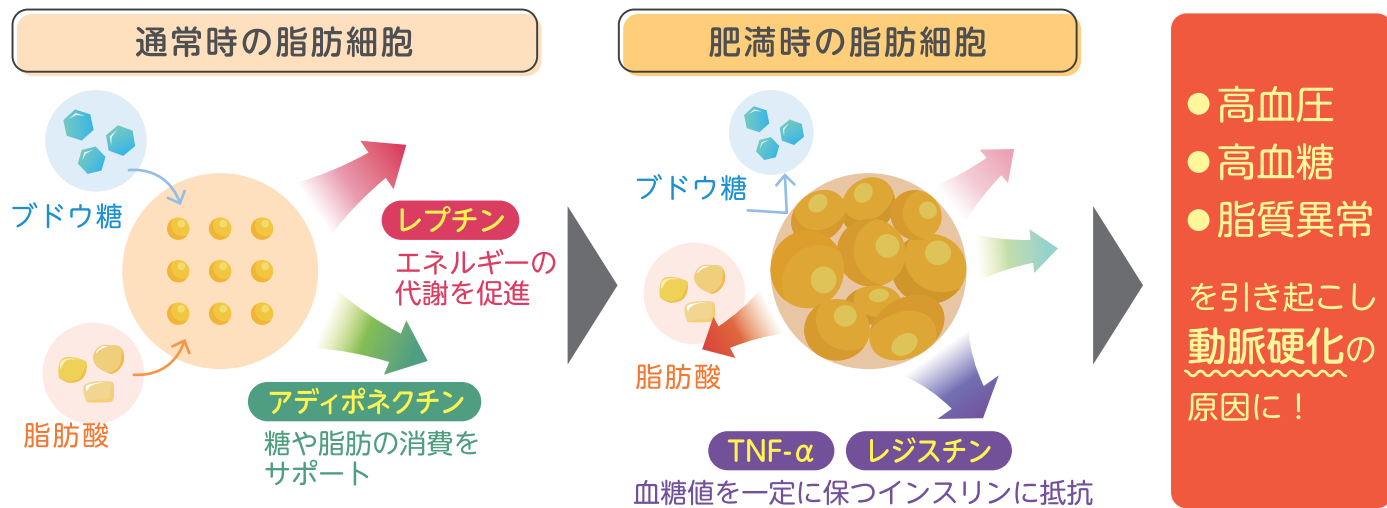


メタボリックシンドローム

内臓脂肪のはたらき

内臓脂肪は、少ないうちは**ブドウ糖**や**脂肪酸**を積極的に取り込み、**レプチン**や**アディポネクチン**という体重管理や代謝に必要なホルモンを分泌します。

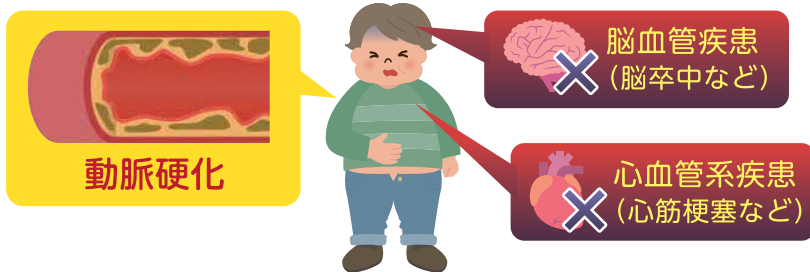
しかし脂肪細胞が大きくなると、その働きがうまくいかなくなり、**血糖値**を一定に保つ働きをもつ**インスリン**を邪魔する物質を出すなど、動脈硬化を進行させてしまいます。



メタボリックシンドロームのリスク

内臓脂肪が増えると**血管壁が厚く、硬くなる「動脈硬化」**が進みやすくなります。

動脈硬化になると血液が詰まったり流れにくくなったりして、脳卒中や心筋梗塞などの病気を発症する危険性が一気に高まります。



内臓脂肪を減らすことが発症のリスクを下げるにつながります

内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪は食事や運動で減らしやすいのが特徴です。



ウォーキングなど
有酸素運動



スクワットなど
筋力トレーニング

高たんぱく、低脂質、食物繊維



バランスの
いい食事

健康動画サイト
「しまねMAMEインフォ」
で食事・運動のポイントを
手軽にチェック!

過剰な脂肪をつけないように日々の生活習慣を見直して
健康な体を保ちましょう!

