

せき・たん・息切れ／体と心とインテリア／メタボリック・シンドローム

暮らしと健康

続いていますか

せき・たん・息切れ

呼吸器の病気のいろいろ／肺炎で命を落とさないために／増えているぜんそく／
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療はここですすんだ／肺がんの早期発見と治療最前線

JAN 2006

1



暮らし特集

うつ気分でも てきぱき動けるインテリア

健康特集

メタボリック・シンドローム
から家族を守る食の提案

漢方ではこう治す

月経痛

ヘルシートーク

慢性副鼻腔炎

夏目房之介さん(漫画家・コラムニスト)

メタボリック・シンドロームから家族を

まずは毎日

野菜350g!

守るための“食”の提案

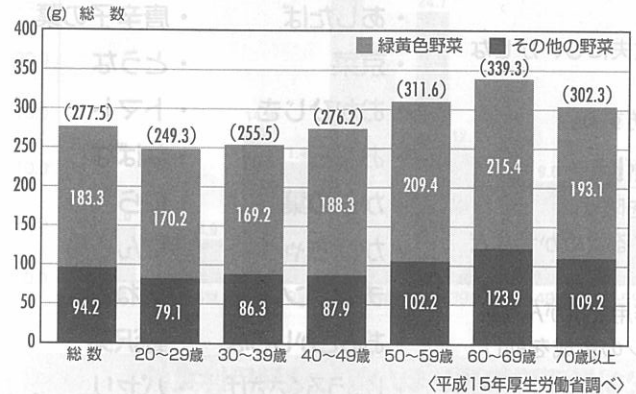
高血圧や肥満など、いくつかの生活習慣病を抱えていますか？ 内臓脂肪肥満を背景に、複数の生活習慣病が重なり合う症状がメタボリック・シンドローム。心筋梗塞や脳卒中のリスクが非常に高くなる症候群として恐れられています。予防の第一歩は手軽に始められる、具体的な対策から。私たちは「1日350g野菜運動」を提案します。



野菜がくすり
最良の予防策は食生活の見直し

若い人ほど野菜不足 生活習慣病予備軍は急増する一方!?

図1 日本人の野菜摂取量



()内は、「緑黄色野菜」と「その他の野菜」摂取量の合計。なお、数値は四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。
(参考)「健康日本21」の目標値(2010年)
野菜摂取量成人350g以上 うち緑黄色野菜成人120g以上

今すぐ実行できる野菜生活

予防策として第一にあげられるのが、野菜を多くとる健康的な食事療法です。厚生労働省は図1のデータをだしつつ、プロジェクト「健康日本21」において、一日350gの野菜をとることを奨励しています。しかし、現場で生活習慣病を抱える患者さんと接してきた、あゆみクリニック院長の藤川万規子先生によれば「一日100g以下の患者さんも多い厳しい現状」とのこと。

「私たちは、まず350gの野菜摂取をめざそうとアドバイスしています。350gの野菜を摂取することと動物性脂肪をへらせば、栄養面では、理想的な食生活が営めます」
今の日本人に足りない食物繊維をとり、増えすぎてしまった動物性脂肪をへらすことが大きなポイントになります。季節はちょうど冬。鍋物のおいしい季節になりました。鍋料理は野菜のかさを減らし量をたくさんとれるだけでなく、一度に多種類の野菜を楽しめます。野菜のとりやすい時期においしさを再発見して、少しずつ食生活と一緒に健康なからだへと変えていきましょう。

気づいたら、あなたもメタボリック・シンドローム!?

メタボリック・シンドロームの診断基準(日本)

①の腹部肥満(必須項目)に加え、②~④の2項目以上に該当する場合を、メタボリック・シンドロームと診断します。家庭でできるウエスト測定、血圧測定を習慣にしましょう。

- ①腹部肥満 立った状態で力を抜いて、おへその周囲を測ります。おへそより下の部分かかかっている場合、おへそから約2cm下を測りましょう。
男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ②中性脂肪値 HDLコレステロール値 高脂血症診断のための検査項目。いずれも血液を採取して計測します。
中性脂肪値 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
のいずれか、または両方
- ③血圧 家庭でも血圧測定をする習慣をもちましょう。就寝30分前、朝起きて1時間以内の朝食前、1日2回の計測がベストです。
収縮期血圧 130mm/Hg以上
拡張期血圧 85mm/Hg以上
のいずれか、または両方
- ④空腹時血糖値 糖尿病診断のために行われる検査項目。血液を採取して計測します。
110mg/dl以上

誰でもなりやすいメタボリック・シンドロームという、聞き慣れない横文字症候群が世間を騒がせています。日本語に訳せば内臓脂肪症候群(または代謝症候群)。糖尿病、高脂血症、高血圧など、日本で生活習慣病と呼ばれる疾患は、別々に発症するよりも、互いに重なり合い、さらに肥満をもたなると発症することの多い症候群です。これら一連の症候群をメタボリック・シンドロームと称しています。まずは左記の診断基準でチェックしてください。腹部肥満オーバーに加えて、二項目以上があてはまると、メタボリック・シンドロームもしくは予備軍です。ウエストサイズがオーバーしていれば、内臓脂肪型肥満。心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などにかかる

リスクは通常の人と比べ5倍に跳ね上がりま。そのほか、高血圧、高血糖、高脂血症といった「危険因子」が一つ増えれば、リスクは一〇倍、二〜三個重なれば三〇倍に。四つすべてにあてはまるなら「死の四重奏」と呼ばれる、危険な状態になるのです。検査結果が悪くても、苦しみや痛みを感じず、ふつうに暮らせるため、あえて生活を改善しようとする人が少ないのが、メタボリック・シンドロームの怖い点です。不調を感じる頃には、状況はかなり悪化しています。早め早めの対策を考



あゆみクリニック院長 藤川万規子 先生
ふじかわ まきこ
東邦大学医学部卒業。越谷市慶和病院などを経て、2000年に開業。生活習慣病、アトピー性皮膚炎の診療に力を入れる。食事会や料理教室を積極的に開催するなど、実践的かつ親しみやすい「食生活指導」を大切にしている。
<http://www.ayumi-clinic.com/>